

Conseil conjugal et thérapie de couples selon le modèle IFS

Ce n'est pas seulement en matière de thérapie individuelle que l'approche IFS (Internal Family Systems SM ou Système Familial Intérieur) a fait la preuve de sa puissance et de son efficacité. En effet, celle-ci est également fréquemment utilisée par des conseillers conjugaux et thérapeutes de couples, dans le but de favoriser des relations harmonieuses entre les partenaires concernés et de les aider à développer leur Self-leadership. D'une manière générale, le modèle IFS étant centré sur l'exploration du système intérieur d'une personne, qui est constitué de son Self et de ses différentes parties, on peut être au premier abord dérouté par le fait d'y recourir dans le cadre de l'accompagnement de couples. C'est pourquoi nous avons demandé à Toni Herbine-Blank, Formatrice IFS Senior, de nous éclairer sur la manière dont des couples, au sein comme en dehors d'une relation maritale, peuvent bénéficier de cette approche. Déjà largement reconnue pour son travail auprès des couples avant de s'engager dans les activités du Center for Self Leadership (organisme assurant la diffusion du modèle IFS dans le monde), Toni a en effet créé un cursus de formation intensif de 80 heures, intitulé Intimacy from the Inside Out® (De l'intimité avec soi-même à l'intimité avec l'autre), précisément dédié à l'utilisation du modèle IFS en thérapie de couples. Nous espérons donc que tous les professionnels intéressés par le sujet trouveront à la fois information et inspiration dans la lecture de cet article de Toni.

**UTILISER LE MODELE IFS AVEC LES COUPLES :
PARTIES ET SELF DANS LA RELATION D'AMOUR**

Toni Herbine-Blank : MS, RN, CS-P

(Article traduit par Claire Destrée et Corinne Son-Delfosse)

Introduction

Je suis une thérapeute de couples expérimentée et j'adore mon travail. Pourtant, pendant des années, mon travail dans ce champ m'a donné beaucoup de fil à retordre. En dépit du soutien apporté par l'excellente supervision dont je bénéficiais, je faisais bien plus d'efforts que nécessaire et m'avérais bien davantage attachée aux résultats produits que ce qui aurait été souhaitable. Petit à petit, je me suis sentie submergée par la tâche et totalement épuisée. Mais mon expérience, tout comme celle de mes clients, a commencé à changer lorsque je me suis formée au modèle thérapeutique appelé Internal Family Systems (Système familial Intérieur) ou IFS, fondé par Richard Schwartz, Docteur en psychologie, dans les années 80.

L'approche IFS, qui considère la nature multiple et composite de l'esprit humain comme une évidence, a importé dans le champ de l'intrapsychique la pensée systémique utilisée dans de nombreux modèles de thérapie familiale. Sa découverte

a modifié ma compréhension de la façon dont les personnes peuvent croître et se transformer, tant intérieurement qu'au plan relationnel, ce qui a entraîné en cascade de nombreux changements dans mon travail auprès des couples. En premier lieu, j'ai commencé à accorder ma confiance au Self de mes clients, à leur sagesse intérieure et à leur capacité d'auto-guérison. Car selon le modèle IFS, tout être humain dispose d'un Self. Celui-ci, complet par nature, ne peut être ni endommagé ni amoindri par quelque traumatisme que ce soit. Il est empli de qualités telles que la curiosité, la lucidité, l'ouverture du cœur, la disponibilité et la compassion. J'ai pris conscience qu'en accédant à leur Self, mes clients disposaient d'un extraordinaire gisement de ressources intérieures, de telle sorte qu'il s'avérait inutile que je m'acharne à les réparer, à vouloir atteindre des objectifs à leur place. Alors, je me suis détendue et comme par miracle, j'ai découvert que j'étais capable d'être de plus en plus présente en séance et en même temps de prendre de la distance par rapport à mes points de vue personnels. Et au fur et à mesure que j'appris à développer mes facultés de curiosité, de calme, ainsi que mon intuition, mon expérience intérieure et mon travail prirent tous deux de l'ampleur. Parallèlement, en lâchant prise sur ma conception préalable de ce qu'est une *bonne* relation thérapeutique, je pus accéder à une nouvelle manière de travailler, en collaboration, avec mes clients.

Les fondamentaux de la thérapie IFS (à savoir : l'existence chez l'être humain d'un système intérieur composé de parties et d'un Self ; la compréhension des intentions de ces parties ; et le protocole de résolution des conflits les opposant entre elles) s'appliquent aussi bien au thérapeute qu'au client. Le succès dans l'accompagnement des couples repose donc aussi sur la connaissance qu'a le thérapeute de son propre système. C'est pourquoi je vous invite, en lisant les lignes ci-dessous, à observer la manière dont elles peuvent s'appliquer à vous-même.

Le niveau de différenciation entre les partenaires au sein d'un couple est un parfait indicateur de celui, moins visible, existant entre les parties et le Self de chacune des personnes concernées. Ainsi, bien que la rencontre du thérapeute avec ces clients se fasse d'abord à partir du champ externe de leurs relations, sa priorité demeure le travail sur leur système intérieur respectif. Dans la thérapie de couple IFS, notre premier objectif est d'aider les parties à *se différencier* du Self, afin qu'elles puissent ensuite *re-connaître* ce Self et s'y *re-lie*r de nouveau. Ce travail intérieur de liaison constitue le socle de la relation de couple. Notre but réside donc dans le fait de favoriser chez chacun de ses membres un état à la fois *d'individuation* et *d'attachement*, au plan interne comme externe.

Ainsi, dans la thérapie IFS, ce qui se passe à l'extérieur est le reflet de ce qui se joue à l'intérieur. Les polarisations douloureuses qui piègent les couples, leurs peurs, leurs conflits et leurs tentatives méritoires mais dysfonctionnelles de les gérer, leur rage, leurs attitudes de retrait : tout cela se produit également à l'intérieur de chaque partenaire, entre ses propres parties, produisant là aussi souffrance et confusion, bientôt suivies de sentiments de perte, de division et de rupture. Quand bien même

ce parallélisme entre fonctionnement interne et externe du couple finira par s'avérer, à un stade ultérieur du processus thérapeutique, comme un réel atout, il constitue initialement une source de profonde souffrance. Et il faut malgré tout commencer par un effort de différenciation au plan intérieur, qui passe par un travail avec les parties, effectué à partir du Self. Car c'est en faisant l'expérience de la compassion envers notre propre famille intérieure que nous pouvons repérer et tolérer, avec empathie, les dilemmes auxquels fait face notre partenaire. Nos parties protectrices, qui se sont mises en place suite à des difficultés relationnelles intervenues antérieurement dans notre vie, baissent alors la garde, petit-à-petit, développant leur capacité à faire confiance. Notre Self nous délivrant chaque jour la dose requise d'amour envers nous-même, nous faisons progressivement preuve de davantage de tolérance vis-à-vis des opinions d'autrui et pouvons lâcher prise sur notre besoin farouche *d'avoir raison*. Nous sommes dès lors nettement moins sur la défensive, car lorsque nous ouvrons notre cœur aux autres, nous ne ressentons pas les différences constatées entre eux et nous comme une menace pour notre survie.

Une fois que les membres d'un couple ont acquis un meilleur accès à leur Self, leur transformation se fait d'elle-même. Ainsi par exemple, le fait d'exprimer clairement un *non* ou un *oui* apparaît comme moins dangereux. Au lieu de constituer une arme contre l'autre, la colère devient une ressource pour le changement. Le courage de recevoir du feed-back sans avoir à ériger de barrières de protections rigides s'accroît, tout comme notre capacité à parler vrai, avec délicatesse et respect. Notre espoir en tant que thérapeutes est qu'à travers ce processus, les membres du couple puissent apprendre à accepter *ce qui est* et à être en connexion l'un avec l'autre sans se contraindre, essayer de se corriger, ni se juger mutuellement. Car quand une demande de changement de comportement émane du Self plutôt que d'une partie protectrice, le ton et la façon de l'exprimer augmentent les probabilités pour que la personne interpellée parvienne à écouter cette requête et y réponde favorablement.

Dans le même ordre d'idées, quand une rupture relationnelle se produit, la connexion intérieure avec le Self favorise une moindre réactivité chez chacun. L'accès à l'énergie du Self fournit alors plus de marge de manœuvre et davantage de capacité à choisir un mode de réponse appropriée, y compris dans le cas où le partenaire n'est pas dans la capacité de faire de même. En étant moins susceptibles de ressentir de la honte, nous sommes alors davantage capables de demeurer connectés et ajustés, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous-même. Et si, en raison d'un mauvais ajustement avec autrui, nous en arrivons à le blesser, nous sommes cette fois en mesure d'effectuer les réparations qui s'imposent. Dans ces circonstances, le besoin de chacun, vous comme moi, d'être reconnu dans son identité spécifique se conjugue avec celui de nos parties d'entrer toutes ensemble dans un grand bal relationnel et d'accéder à un Self plein de ressources.

En résumé, le thérapeute de couple IFS s'appuie en toute confiance sur le fait que le système du client met à la disposition de celui-ci son intelligence innée ainsi que son aptitude à l'auto-guérison. Car la puissance d'un système intérieur présentant un haut niveau de différenciation et de capacité d'attachement se constate précisément dans son aisance intrinsèque à accéder à l'énergie aimante et attentionnée du Self. En conséquence, tout en admettant que la relation établie entre client et thérapeute soit essentielle au processus de guérison, l'approche IFS ne considère pas que la finesse de compréhension de ce dernier y joue un rôle crucial, ni même qu'elle soit particulièrement utile.

Du demi-tour sur soi-même au re-tour vers l'autre

On peut distinguer les parties selon leur fonction respective au sein du système interne et les rôles qu'elles endossent les unes vis-à-vis des autres. Les parties protectrices, c'est une évidence, protègent. Les parties exilées, qui font l'objet de cette protection, sont vulnérables. Elles ont reçu, lors de situations traumatisantes survenues souvent tôt dans la vie de l'enfant, des coups donnés par les parents de celui-ci ou d'autres figures d'attachement. Je désigne par l'expression *fardeau relationnel* la signification que l'enfant associe à ces événements et dont il s'imprègne, mais aussi les histoires qu'il continue, par la suite, de se raconter lui-même à son propre sujet. Quelque chose comme : « *Je ne suis pas aimable, je ne suis pas assez bon, je suis mauvais et je ne vauds rien.* ». Depuis le début de mon expérience de thérapeute, je n'ai rencontré personne dont la souffrance centrale ne s'articule autour de ce type de croyance.

Les parties exilées sont généralement de jeunes enfants qui continuent de vivre dans le passé. Ils attendent d'être sauvés, réhabilités et de ce fait le risque est grand qu'ils gravitent autour de personnes présentant des traits similaires à celles qui les ont blessés à l'origine. Dans tous les cas, quelle que soit la personne qu'un exilé ou une exilée choisisse comme partenaire, c'est toujours un sauveur qu'il ou elle recherche.

Tous nous avons nos exilés. L'IFS apprend donc aux thérapeutes (pour qu'ils invitent les couples à faire de même) à adopter la technique du demi-tour, du retour vers eux-mêmes leur permettant d'offrir de la compassion à leurs propres parties intérieures blessées. Ceci afin qu'ils guérissent activement de leur passé, mettent un terme à l'irruption régulière de celui-ci dans le présent et puissent ainsi revenir vers leurs partenaires dans l'ici et maintenant. Sans compter que le déchargement de nos fardeaux relationnels favorise l'accès de nos partenaires à l'énergie de leur Self et à leur propre capacité intrinsèque d'effectuer un tel demi-tour, de se connecter, d'établir des liens, de manifester de l'amour et de faire preuve de comportements adaptés. Tout au long de ce processus de différenciation et d'attachement, nous apprenons à être pour nous-même cette source constante d'amour et d'attention à

laquelle nous avons toujours aspiré. Et quand nos bien-aimés cessent d'être sollicités pour répondre à tous nos besoins, ils peuvent plus facilement réaliser le rôle décisif qu'ils jouent déjà, *de fait*, dans notre vie, à travers l'amour et le soutien qu'ils nous apportent. Ce faisant, nous apprenons à recevoir cette attention de leur part, tout en demeurant présents et disponibles envers nous-même, lorsque celle-ci ne nous est pas accessible.

Comment s'y prendre ?

Quand je rencontre les membres d'un couple pour la première fois, je les invite à me dire et à se dire l'un à l'autre ce qui les amène en thérapie. Je leur demande d'exposer leurs problèmes et de parler de leurs espoirs, de leurs frustrations et de leurs craintes. Je les encourage à discuter de ce qu'ils ont appris, durant leur enfance, en matière de conflits relationnels. Pendant ce temps, j'observe avec attention les manifestations de leur aisance ou de leur gêne. Je cherche à repérer à travers leur langage s'ils se servent du reproche et de la critique pour exprimer leur frustration. Je remarque la promptitude éventuelle avec laquelle ils se défendent ou leur propension à garder le silence. Toutes ces informations me renseignent quant à leur niveau de différenciation et leur accès au Self. De nombreux couples venus chercher de l'aide éprouvent des difficultés à demeurer ouverts et curieux alors qu'ils échangent avec moi et entre eux. Ils ont parfois des parties suractivées, en colère, sur la défensive, ou au contraire des parties sous-stimulées, en retrait, effondrées, qui les paralysent. Le repérage de ces phénomènes m'informe au sujet des capacités du couple à se séparer ou à se *désamalgamer* des parties réactives en présence. Quand des partenaires décident de rester ensemble (ce que tous ne font pas et ne devraient d'ailleurs pas toujours faire), la capacité de chacun à avoir une relation aimante avec ses parties, tout en étant connecté avec l'autre, y compris dans les moments conflictuels, constitue le cœur de leur travail commun. Je souhaite vraiment que les couples comprennent que les disputes sont inévitables et que le déroulement de ces conversations difficiles est plus important que leur contenu, autrement dit que la nature des arguments opposés.

Pour évaluer le niveau de familiarité des personnes avec leur système intérieur, j'observe si elles se mettent ou non incessamment en quête, auprès de leur partenaire, de signes de confirmation ou d'invalidation. Certaines semblent dire : *« Je ne peux pas me sentir bien si tu ne penses pas que je suis quelqu'un de bien. Si l'expérience que j'ai de moi-même est différente de celle que tu as de moi, j'éprouve de l'anxiété »*. Quand ils découvrent qu'ils ont des opinions différentes, les partenaires d'un couple croient souvent que l'un d'entre eux a forcément raison et l'autre tort. Pour composer avec cette menace, chacun essaie de rallier l'autre à son point de vue. Si cette tactique échoue, certains peuvent s'effondrer, dénier ou invalider leur propre expérience, dans le but de retrouver l'illusion de faire un avec

l'autre, ainsi qu'un sentiment temporaire, quoique trompeur, de sécurité. D'autres peuvent prendre le parti de chercher à *avoir raison*, ce qui coupe court au partage d'expérience avec l'autre et endommage la relation. Tout en demeurant attentive à tout ce qui précède, je repère aussi chez chacun les signes de désespoir qui peuvent émerger avec le constat que leur partenaire n'est pas la source constante de sécurité à laquelle ils aspirent, mais qu'elle est au contraire devenu une source de douleur.

J'invite les couples à imaginer à quoi ressemblerait leur vie avec une moindre réactivité intérieure de l'un vis-à-vis de l'autre. C'est souvent un réel challenge pour les personnes en souffrance de croire qu'elles peuvent changer depuis l'intérieur, et que ce faisant elles vont modifier leur expérience intime de ce qui provient de l'extérieur. Dans mon expérience, les parties protectrices prennent peur quand elles entendent mon invitation à cesser d'attendre le changement de la part du partenaire, pour procéder à la place à un changement intérieur. Cependant, je fais très attention dans ces moments-là, de ne cautionner aucun comportement abusif ou malveillant, en étant sans ambiguïté quant au fait que je n'encourage nullement le fait de supporter sans fin la souffrance infligée par un partenaire. Et que ma proposition de retour vers soi-même a pour seule visée une montée en puissance du Self, au service d'une moins forte réactivité et d'une plus grande marge de manœuvre comportementale.

Amener les membres d'un couple à rejouer ses conflits dans l'enceinte du cabinet, leur apprendre à parler au nom de leurs parties plutôt qu'à partir d'elles, mettre en évidence les projections et identifier les polarisations, sont autant d'étapes importantes de la thérapie de couples en approche IFS. Mais elles ne constituent pas le fin mot de l'histoire. En effet, il faut toujours compter avec les parties protectrices, dont le travail consiste à éviter aux parties jeunes et vulnérables d'inonder le système sous un flot d'émotions insupportables. Il est donc tout aussi indispensable qu'en thérapie IFS individuelle de s'occuper des croyances extrêmes et toxiques des exilés. Ainsi, au fur et à mesure que la thérapie de couple avance et que des exilés font surface, il s'avère souvent nécessaire d'effectuer un travail individuel avec l'un ou l'autre des partenaires. Toutefois, certains couples sont capables de générer suffisamment de sécurité dans leur espace interpersonnel pour que ce travail puisse se faire en présence l'un de l'autre. Etre témoin du travail de guérison en profondeur d'une autre personne que soi est une expérience intense. Il s'agit d'un voyage par procuration qui mène à notre propre Self. Richard Schwartz parle de *demi-tour complet sur soi-même*, de virage à 180°. Soyons cependant tout à fait clair: notre but n'est pas ici de ré-orienter nos clients vers eux-mêmes *ad vitam eternam*, mais plutôt de les aider à se re-connecter à l'autre avec davantage d'amour et de compassion.

Conclusion

S'il est vrai qu'être thérapeute de couples relève parfois du défi, être engagé en tant que partenaire dans une relation constitue également un grand voyage vers l'inconnu. La plupart d'entre nous, lorsque nous tombons amoureux et nous engageons envers quelqu'un, n'avons aucune idée de ce qu'est l'amour ou l'intimité. Mais une chose est sûre : nous voulons tous nous sentir en sécurité et aimés de manière inconditionnelle. Nous sommes donc inévitablement déçus, de temps à autres, par notre partenaire, qui peut être parfois distrait, préoccupé et donc ni connecté avec nous, ni disponible. L'objectif d'une thérapie IFS est d'aider chaque client à accéder à son Self, pour que celui-ci devienne vis-à-vis de sa famille intérieure une source constante d'attention et d'amour, d'amour profond porteur d'un réel potentiel de transformation. Comme le fit remarquer un client après avoir été le témoin, en séance, de la manière dont sa partenaire avait littéralement fondu d'amour pour sa propre petite fille intérieure blessé : « *Savoir qu'il ne m'appartient pas uniquement, à moi, de réparer et de guérir cette petite fille, me permet de ressentir d'autant plus d'amour et d'empathie pour elle* ».

En thérapie de couples, le modèle IFS cherche à aider les partenaires à développer une relation profondément satisfaisante entre leurs nombreuses parties et leurs deux Selves, spacieux et accueillants, chacun laissant l'autre devenir une source importante, mais non unique, ni même principale, d'amour.

Mon intention, en tant que thérapeute IFS, consiste à inviter chaque partenaire à accepter son humanité et sa capacité d'amour profond, d'abord envers lui-même, et ensuite seulement envers l'autre. Certes, je peux inciter ces deux personnes à porter leur relation interpersonnelle au niveau le plus satisfaisant possible, mais je n'essaie plus de les convaincre de faire de cet objectif une priorité.

En ce qui me concerne, l'IFS m'a apporté la bénédiction de m'apprendre à être présente à ce qui se passe dans mon cabinet, à me détendre et à faire confiance au déroulement spontané du processus thérapeutique. Ces derniers temps, j'ai ainsi appris à intervenir le plus souvent possible avec davantage de clarté, d'authentique curiosité et avec un cœur grand ouvert.

Bibliographie

Hendricks, H. (1988). *Getting the love you want*. New York : Henry Holt and Company.

Schwartz, R.C. (1997). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press. (Traduction en français : Monique Vazire, Liz Holdship, François Le Doze (2009). *Système familial intérieur : blessures et guérison - Un nouveau modèle de psychothérapie* Ed. Elsevier

- Schwartz, R.C. (2008). *You are the one you've been waiting for: Bringing courageous love to intimate relationships*. Oak Park, IL: Trailhead Publications.
- Seigel, D.J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Welwood, J. (2006). *Perfect love, imperfect relationships: Healing the wound of the heart*. Boston: Shambhala Publications.

Remerciements

Toute ma gratitude à Marthe Sweezy, Docteur en psychologie, pour son aide dans la rédaction de cet article. Martha, thérapeute IFS, pratique dans le privé à Northampton (Massachusetts).