

«Notre réalité intérieure est multiple»

> Psychologie Le Système familial intérieur fait son entrée en Suisse
> Questions sur une nouvelle approche psychothérapeutique

Anna Lietti

«Il y a deux filles en moi» chantait Françoise Hardy. Il y en a bien plus que ça, précise Richard Schwartz, concepteur d'un modèle original de psychothérapie, au croisement entre l'approche systémique et la plongée dans le psychisme: il y a toute une «famille» en nous.

Le Système familial intérieur (IFS) est arrivé des Etats-Unis en Europe via l'Allemagne, il y a dix ans. Son promoteur français, François Le Doze, est un neurologue qui rêve de retrouvailles entre la psychologie et la neurologie. L'avocat est crédible, le modèle «potentiellement intéressant», concède Yves de Roten, responsable du Centre de recherche en psychothérapie du Département de psychiatrie du CHUV à Lausanne. Ne lui reste plus qu'à faire ses preuves.

François Le Doze sera à Lausanne le jeudi 26 janvier pour le lancement de la première formation IFS en Suisse. Rencontre exploratoire.

Le Temps: Comment le neurologue que vous êtes en est-il venu à la psychothérapie?



François Le Doze: J'ai commencé par faire ce que j'avais appris: m'occuper du dysfonctionnement des organes. Mais avec l'intuition, dès le début, que ce n'était pas suffisant. Que la maladie s'articule avec les expériences de vie et qu'en mettant en jeu le psychisme, on doit pouvoir agir sur elle. Encore faut-il savoir comment: dans l'IFS, j'ai trouvé un outil efficace, qui a des effets durables sur les symptômes. Je l'ai trouvé un peu par hasard: je m'étais inscrit à un séminaire par intérim personnel. J'ai appliqué le modèle à un patient migraineux, qui s'est tout de suite senti mieux et m'a envoyé sa femme. C'est ainsi que cela a commencé.

- Ça n'aurait pas marché avec un malade de Parkinson ou de sclérose en plaque.



DESIGN ORIGINAL ANBARA FAROOS

– Je me limite aux maladies réversibles. Les maladies auto-immunes, notamment, comme le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde. Suite aux bons résultats obtenus, j'ai mis sur pied, à l'hôpital de Caen où je suis neurologue, une consultation de médecine psychosomatique. Les patients qui y consultent ne sont pas a priori en demande de psychothérapie; un des atouts de l'IFS est d'être facilement accepté par des personnes qui ne seraient pas allées spontanément chez le psy.

- Que leur dites-vous de si convaincant?

– «Il y a des parties de vous qui sont impliquées dans la maladie. Peut-être qu'en les aidant, on peut arriver à vous soulager. Êtes-vous partant pour essayer?» C'est un langage qui parle intuitivement aux gens et ils acceptent. Ce faisant, ils ont déjà intégré un concept fondamental: ce n'est pas eux qui sont malades mais une partie d'eux parmi d'autres. Car notre réalité intérieure est multiple, composée de plusieurs sous-personnalités, souvent fragilisées ou en conflit entre elles.

- L'idée de la multiplicité du psychisme n'est pas nouvelle.

– Non, on la retrouve par exemple chez Freud et Jung. L'originalité de l'IFS est de l'articuler avec l'autre pilier du modèle: le Self, cette instance que d'autres appellent la conscience, et qui est le guide naturel du système intérieur. L'enjeu, c'est de rendre au Self la maîtrise de la vie psychique pour une coexistence harmonieuse entre les parties, dans un climat de confiance restaurée.

- Le Self, écrivez-vous, est doté de «qualités inaltérables comme la compassion et la confiance».

– C'est ce que nous constatons dans notre pratique. Pour peu qu'elle soit dégagée des contraintes internes, l'instance du Self manifeste ses qualités naturelles et devient un «bon guide».

- L'autre originalité de l'IFS est d'employer les techniques de

L'analyse systémique. Qu'entend-on par là?

– Richard Schwartz a été formé à l'approche systémique qui considère l'individu non pour lui-même mais comme membre d'un système, en l'occurrence familial. Peu à peu, en s'intéressant aux individus eux-mêmes, il s'est rendu compte que notre réalité intérieure fonctionne comme un système familial extérieur: il y a, par exemple, le vilain petit canard qui boit trop, le grand frère qui l'humilie, le parent en colère, et chacun a de bonnes raisons d'agir comme il le fait pour maintenir le système à flot. L'enjeu de la thérapie est de persuader les parties qu'il y a un plan B, qu'elles peuvent sortir de leurs rôles figés.

- Pourquoi boit-il trop, le vilain petit canard?

– Ça dépend des systèmes, mais ce qu'on peut dire, c'est que certaines parties en protègent d'autres, qui sont blessées: je me sens mal, je me soulage en buvant.

- Dans le vocabulaire IFS, les parties blessées sont appelées «des exilés», les protectrices «des pompiers» ou «des managers». Ça sonne tellement américain capitaliste...

– Ce sont des termes que l'on n'emploie pas avec les patients. Et l'IFS est loin de constituer un modèle à la gloire des managers et du capitalisme! Pour Richard Schwartz, ce qui nous pousse à la surconsommation, ce sont les parties «pompiers» en nous, qui cherchent à calmer un mal-être. Si on arrive à se passer d'elles, c'est tout le système économique tel que nous le connaissons qui s'effondre!

- Vous appelez de vos vœux «la réinification de la personne malade». Est-ce une utopie?

– Il y a un mouvement dans ce sens. L'euphorie du tout technique est en train de retomber: au sein de l'hôpital où je travaille, mes propositions ont reçu un accueil impensable il y a dix ans. Et l'IFS s'inscrit dans un courant émergent de la psychologie qui vise à mobiliser les ressources de la conscience, notamment via la méditation: nous avons de nouveaux outils, très prometteurs. Mais je suis conscient qu'ils doivent encore faire leurs preuves, notamment via la recherche.

Repères

► La première formation IFS en Suisse aura lieu dès juin 2012 à Crêt-Bérard (VD). Elle n'est pas réservée aux médecins, l'IFS étant aussi un simple instrument de connaissance de soi. **Soirée d'information:** jeudi 26 janvier à 19h30, Hôtel Alpha Palmiers à Lausanne. Renseignements: <http://sfs.witzerland.fr/wordpress/>

► **«Système familial intérieur: blessures et guérisons»** de R. C. Schwartz, traduit par François Le Doze, est paru aux Ed. Elsevier.

► François Le Doze sera l'invité de **«Des hommes et des femmes»** sur RSR1, samedi 21 janvier à 13h. En cours de publication: Nancy Shadick, rhumatologue à Harvard, a testé l'IFS sur des malades de polyarthrite rhumatoïde. **A. L.**

Météorite d'origine martienne

> Espace Elle était tombée l'été dernier

AFP

Une météorite rare de sept kilos, dont la chute a été observée au Maroc l'été dernier, vient de Mars, confirment des experts qui qualifient la découverte de précieuse tant pour la science que pour les courtiers de ces objets célestes.

Un groupe de huit experts de la Meteoritical Society, instance scientifique internationale de référence, a analysé pendant plus d'un mois des fragments de cette météorite et conclu qu'elle provenait bien de la planète rouge, a précisé Carl Agee, directeur de l'Institute of Meteoritics à l'Université du Nouveau-Mexique. «Cette découverte est d'une énorme importance en raison de la qualité de la météorite», qui n'a pas été contaminée par un long séjour sur notre planète avant d'être découverte, a-t-il expliqué.

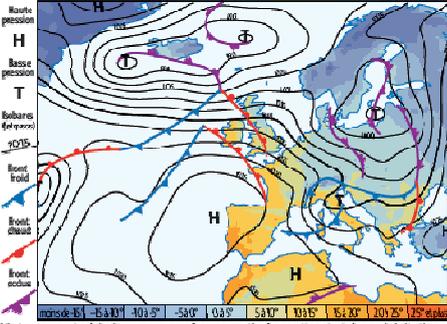
C'est la cinquième roche martienne dans les annales dont la chute a été observée par des témoins, a souligné Carl Agee, dont l'institut vient d'en acquérir un morceau de 108 grammes. Cette météorite provient de débris qui ont résulté de l'impact, dans le passé, d'un astéroïde qui s'est écrasé sur Mars. Ces débris peuvent voyager dans l'espace pendant des millions d'années avant de se retrouver sur la Terre.

Le cours de la météorite

Selon le rapport de la Meteoritical Society, le 18 juillet, vers deux heures du matin, une boule de feu a été observée par plusieurs personnes dans la région de la vallée d'Oued Drâa à l'est de Tata au Maroc. Les morceaux de la météorite, dont le poids varie d'1 à 987 grammes, ont été retrouvés éparpillés, fin 2011, par des nomades qui les ont vendus à des courriers. Ces derniers les ont revendus à des collectionneurs privés et à des musées du monde entier à des prix variant de 500 à 1000 dollars le gramme. La valeur de cette météorite est ainsi de 10 à 20 fois supérieure à celle de l'or, dont le gramme s'échange à environ 56 dollars.

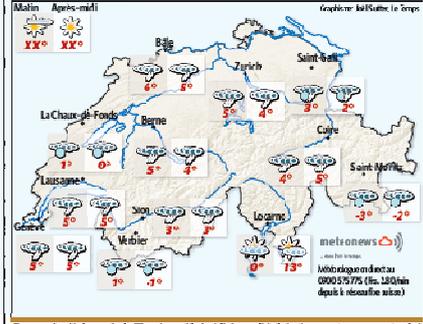
Météo

Situation générale aujourd'hui, à 12h



Un temps perturbé régresse sur une bonne partie du continent et des précipitations seront au rendez-vous de l'Italie au sud de l'Allemagne passant par les Alpes Bâtarriales et la France, de même que sur l'Europe centrale et du nord de la Suède à la mer Noire, en traversant l'Europe russe.

En Suisse



Ce vendredi, l'après-midi le Tessin qui bénéficie d'un éclaircissement, un temps partiellement ensoleillé sur le reste de la Suisse avec un ciel le plus souvent nuageux accompagné d'avertissements, surtout le long des reliefs. Il neigera un peu dès les pentes très hautes, au-dessus de 2000 mètres environ.

Prévisions à 5 jours

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
Jura (1000 m)	17/3°	21/4°	12/3°	-1/2°	-3/3°
Basse Emmental et Plateau suisse	2/6°	5/7°	4/7°	4/7°	-1/6°
Alpes vaudoises et Valais (1000 m)	-3/1°	0/2°	-3/2°	-2/1°	-5/2°
Suisse centrale et orientale	2/7°	5/6°	3/5°	3/5°	-1/5°
Sud de la France	3/10°	2/11°	1/12°	1/10°	0/8°
Degré de visibilité	85%	70%	60%	50%	

Panorama

Environnement

L'Amazonie émettrice de CO2
L'Amazonie, traditionnellement considérée comme un rempart contre le réchauffement climatique, pourrait devenir contributeur net de CO₂ à cause de la déforestation, selon des chercheurs dont l'analyse est publiée mercredi dans la revue scientifique britannique Nature. (AFP)

Zone protégée à Bornéo

L'Indonésie a proclamé zone conservée une gigantesque forêt tropicale qui recouvre une bonne partie de l'île de Bornéo, promettant d'en faire le «poumon du monde», a annoncé jeudi le Ministère des forêts. (AFP)

Démographie

Moins d'actifs en Chine
La part de la population chinoise en âge de travailler a légèrement décliné en 2011, pour la première fois depuis 2002, selon le Bureau national des statistiques. «Ce n'est qu'une petite fluctuation, mais il faut accorder beaucoup d'attention à la question de la main-d'œuvre», qui lui est étroitement liée, souligne-t-il. L'arrivée sur le marché du travail de classes d'âge moins nombreuses dans les années à venir devrait provoquer une diminution de la population active vers le milieu de décennie, ce qui devrait contribuer à pousser les salaires vers le haut. (AFP)

Grippe aviaire

Un mort au Vietnam
Un Vietnamien de 18 ans est mort de la grippe aviaire il y a quelques jours, premier décès dans le pays depuis avril 2010. Au Cambodge, un enfant de 2 ans est décédé de la maladie, ont indiqué jeudi les autorités. (Agences)

Alimentation

Des ingrédients en couleur
Les fondations suisses de cardiologie et contre l'obésité veulent mettre des couleurs dans l'alimentation. Elles lancent un appel à l'industrie afin que celle-ci aide les consommateurs à s'y retrouver dans la jungle des composants: rouge signifierait haute teneur, orange moyenne et vert basse teneur. (ATS)

Eau

Consommation à la baisse
La consommation d'eau diminue en Suisse malgré l'augmentation de la population. Cette tendance s'explique par les délocalisations des industries grandes consommatrices d'eau, par les nouvelles techniques plus économes et par une réduction des fuites. (ATS)

