ESPRITS FONDATEURS

UNE RÉVOLUTION DANS LA THÉRAPIE

TOM ANDERSEN (1936 - 2007)

odformation©

Open Dialogue Formation

www.odformation.org
carlos.leon@odformation.org

« Suivez la respiration. Voyez-la ! Elle vous indique où aller.»

LE PROCESSUS RÉFLEXIF

Psychiatre et thérapeute norvégien, Andersen est connu pour son approche novatrice en thérapie familiale et en travail systémique. Son apport majeur réside dans le processus réflexif, une méthode qui transforme la manière dont les thérapeutes, les patients et leurs proches interagissent au sein du dialogue thérapeutique.

Il propose un modèle où les observateurs et les participants (famille, patients, thérapeutes) prennent des rôles distincts et échangent leurs réflexions de manière structurée. Il crée des espaces différenciés de ECOUTER et OBSERVER et de PARLER et AGIR.

1. Dans un premier temps, les thérapeutes et les patients échangent librement.
2. Ensuite, il y a un moment où un groupe «réflexif» (souvent d'autres thérapeutes) discute entre eux des échanges sans être interrompus.
3. Dans un troisième temps, les patients réagissent aux réflexions entendues.

DE MILAN À LA NORVEGE

« La thérapie, c'est être avec les autres. Si vous voulez que la thérapie progresse rapidement, alors vous devez ralentir.»

Le modèle de Milan en thérapie familiale, inspiré de l'école de Palo Alto, comprenait une «équipe réflexive» observant l'entretien avec la famille à travers une vitre sans tain. Le clinicien menant l'entretien rencontrait ensuite l'équipe, discutait des problèmes familiaux, puis retournait vers la famille avec sa formulation.

Andersen a invité l'équipe réflexive à quitter la salle derrière la vitre et à partager le même espace avec la famille, permettant ainsi à cette dernière d'écouter les discussions et réflexions sur ce qui avait été entendu lors de l'entretien. Andersen estimait que cela offrirait une expérience plus collaborative aux familles et leur donnerait un "accès direct aux idées de l'équipe".

Les familles sont ainsi invitées à construire leur propre signification en écoutant différentes perspectives des membres de l'équipe. L'objectif de ces discussions est d'ouvrir des possibilités pour la famille et de lui permettre de décider ce qui correspond le mieux à son vécu. L'expérience met également en valeur l'importance de la présence de l'incertitude et de l'ambiguïté dans le processus thérapeutique, aidant les familles à voir qu'il existe plusieurs manières de comprendre un problème.

Les recherches qualitatives sur les approches dialogiques, y compris les équipes réflexives, indiquent que patients et thérapeutes apprécient ces échanges ouverts et collaboratifs. Ces méthodes sont perçues comme favorisant une compréhension plus riche des problèmes et un sentiment de choix dans le processus thérapeutique

Ce processus permet aux patients de se voir sous un nouvel angle, d'ouvrir de nouvelles perspectives et stimuler le changement sans confrontation directe.

« Nous devenons ce que nous devenons, lorsque nous exprimons ce que nous exprimons. "