

La thérapie de famille pour faire face au deuil

Santé psychique À l’occasion de ses 20 ans, la fondation As’trame Genève met l’accent sur l’importance de la fratrie pour surmonter les épreuves de la vie. Témoignage de deux sœurs qui ont perdu leur père lorsqu’elles avaient 9 ans.

Judith Monfrini

L’antenne genevoise de la fondation As’trame soufflera ses 20 bougies ce mardi au Centre de l’espérance. Depuis sa création, elle a accompagné 3000 familles en situation de deuil, de maladie ou de séparation conflictuelle. Parallèlement, quelque 2700 enfants et adolescents ont bénéficié de son soutien. À l’instar de Leona* et de Bianca*, deux sœurs qui ont perdu leur père à l’âge de 9 ans.

À la demande de leur mère, Pauline, les fillettes ont alors suivi quelques séances à la fondation As’trame. «Après la mort de leur père, j’ai ressenti le besoin de déposer quelque chose, quelque part, confie-t-elle. J’étais traumatisée et impliquée, mais je devais garder mon rôle de maman et me faire aider m’a fait du bien. Nos rôles vis-à-vis de la personne décédée étaient différents. Je voulais remettre de la vie, déposer le fardeau pour continuer le chemin vers l’avenir.»

La fondation, spécialisée dans le deuil, a offert une écoute attentive aux deux petites filles. «Nous avons vu les deux sœurs ensemble, puis leur maman séparément», indique Alexandra Spiess, responsable de As’trame Genève, éducatrice sociale et thérapeute de famille.

Retour à l’adolescence

Six ans plus tard, à l’âge de 16 ans, les deux sœurs sont revenues pour discuter de la dynamique familiale. «J’étais en proie à des conflits avec mes adolescentes, c’était lourd de porter le poids d’un parent disparu, raconte leur mère Pauline. Avec As’trame, un lien de confiance s’était créé, j’avais besoin d’un regard extérieur pour fonctionner de manière plus fluide et plus sereine. Je sentais le besoin de réa-



Grâce au cadre sécurisé offert par les spécialistes Marta Fragapane Mirza et Alexandra Spiess d’As’trame Genève (de face), la communication entre Leona*, Bianca* et leur mère a pu être rétablie de façon plus sereine. Le trio a été suivi pendant cinq mois. Georges Cabrera

juster les rôles de chacune de nous, de retrouver cet équilibre.»

Alexandra Spiess, leur thérapeute, se souvient de sa demande. Leona souffrait d’eczéma et sa mère s’inquiétait des signes de souffrance induits par son corps. Bianca, sa sœur, était plus frontale, tandis que Leona calmait le jeu, en médiatrice. Elle faisait l’intermédiaire et Pauline ne trouvait pas cela sain.

Les deux filles connaissent l’endroit et s’y sentaient en sécurité. La position de Leona était inconfortable: «J’étais toujours au milieu, celle qui n’était pas en conflit et je souhaitais équilibrer les rôles», relate-t-elle.

Sa sœur Bianca exprimait davantage son ressenti, mais pas forcément de la bonne

manière. «J’étais dans l’attaque et ne me sentais pas toujours écoutée par ma mère. J’avais besoin, inconsciemment, de me faire entendre, même violemment. Ma sœur, elle, ne me soutenait pas dans les embrouilles.»

Grâce au cadre sécurisé et à la présence des thérapeutes, la famille a pu dire les choses plus calmement. «On exprime mieux ce qu’on a à dire, on sait pourquoi on est là», relève Bianca, qui s’est sentie écoutée, donc plus apaisée. Elle a pu comprendre la position de Leona, se mettre à sa place. «J’étais moins facile à vivre que ma sœur, elle se prenait moins la tête avec ma mère et je n’avais pas une vision très positive de tout ça.»

Leona a pu mieux décrire ce qu’elle vivait. «Je sentais ma

mère fragile, et cela me faisait de la peine. Je n’avais pas envie d’être un poids de plus pour elle, alors je gardais beaucoup pour moi, et cela ressortait sous forme d’eczéma.»

Protéger le parent

Un rôle que la fillette aurait pris au moment du décès et qui se serait réactivé à l’adolescence, selon Alexandra Spiess. «Lorsqu’un parent meurt, les enfants ont peur de perdre l’autre parent. Dans une fratrie, les rôles se répartissent différemment, souvent l’aîné protège le parent survivant, les frères et sœurs se montrent parfois plus trublions, ce qui leur permet aussi de tester la solidité du parent restant, une autre manière de se rassurer.» Leona estimait qu’il fallait faire un

effort car la situation était compliquée pour sa maman. Alors que Bianca avait le sentiment que sa sœur prenait toujours le parti de sa mère et qu’elle devenait un peu «la méchante». «Lorsque l’enfant devient le protecteur d’un parent, il n’est plus à sa place, il se hisse à sa hauteur», observe la thérapeute.

Pauline et ses filles ont été suivies pendant cinq mois. Les rôles seraient désormais plus souples. Leona a repris son rôle d’ado et dit les choses. Bianca se sent plus calme et joue moins les perturbatrices. Quant à Pauline, elle n’endosse plus le rôle de la mère et du père. «Aujourd’hui, j’ai abandonné ce poids, cette charge mentale. Je ne remplace plus celui qui n’est plus et j’ai moins l’impression qu’il faut

que je comble tous les manques que le deuil a créé.»

Éviter de rigidifier les rôles

Ne rien faire contre cette situation risque de rigidifier les rôles, avance Marta Fragapane Mirza, psychothérapeute et thérapeute de famille qui a suivi, avec Alexandra Spiess, Pauline et ses filles. «La médiatrice est toujours prise entre les deux. Cette position risque de se reporter sur d’autres relations, dans son futur couple, avec ses amis. Ce rôle qu’elle endosse n’est pas confortable du tout. Tout comme l’enfant perturbateur, qui fait beaucoup de bruit, parfois pour tenter de raviver un parent qu’il sent fragile, mais ce rôle n’est pas toujours compris. Sans compter que cette dynamique peut renforcer les rôles de chacun.»

Être l’enfant trublion altère l’estime de soi, selon Alexandra Spiess. Il est «le mauvais», celui qui se fait toujours sermonner. Cette position fragilise la confiance, les liens d’avenir, voire l’avenir tout court. Elle peut laisser des traces à long terme qui vont se déployer dans des espaces relationnels.

Engager une thérapie familiale avec l’ensemble de la fratrie n’est pas évident; As’trame en a fait un peu son label. «Dans les situations de deuil ou de maladie, mais aussi dans les séparations conflictuelles, l’un des enfants soutient souvent très fort un parent, au détriment de son lien à l’autre. Le conflit peut ainsi s’étendre à la fratrie et avoir des conséquences très douloureuses. La thérapie donne à la famille la capacité de lire l’impact des bouleversements qu’elle traverse, des changements qui affectent aussi les fratries et pas seulement les parents qui se séparent.»

* Prénoms d’emprunt

PUBLICITÉ

L'évasion continue

Découvrez nos voyages exclusifs, en petit groupe, pour explorer le monde autrement.

Des destinations soigneusement préparées pour vous, des guides expérimentés et le plaisir de partager des expériences uniques et des moments inoubliables.

Laissez-vous inspirer par l'un de nos prochains voyages lecteurs.



Carte blanche

(24)heures

Tribune de Genève

Le Matin Dimanche



Plus d'offres sur carteb.ch

Scannez le code QR et découvrez nos prochains voyages.