

Les thérapies multifamiliales, recommandées dans les TCA

Certains mécanismes d'action des thérapies multifamiliales sont particulièrement adaptés aux troubles du comportement alimentaire, comme l'expliquent S. Cook-Darzens, psychologue clinicienne, et S. Criquillon-Doulet, psychiatre, coauteurs d'un ouvrage sur cette modalité de soin.

• En quoi consistent les TMF ?

Issues des thérapies de groupe et des thérapies familiales, les thérapies multifamiliales (TMF) rassemblent plusieurs familles, généralement de quatre à huit, autour d'une pathologie ou d'un problème commun, dans un but thérapeutique. Les premières expériences multifamiliales ont débuté aux États-Unis dans les années 1960 pour les patients souffrant de schizophrénie et de psychoses graves. Au fil des quarante années qui ont suivi, ces nouvelles approches ont connu un essor considérable, leurs applications s'élargissant progressivement à d'autres maladies psychiatriques, mais aussi à des problématiques somatiques, relationnelles, sociales et éducatives. Les programmes se sont protocolisés, avec la création de manuels thérapeutiques, et ont fait l'objet d'efforts croissants de validation empirique. La TMF comme intervention préventive s'est également développée. Les premières TMF appliquées aux troubles des conduites alimentaires (TCA) ont fait leur apparition à la fin des années 1980 pour l'adulte et au début des années 2000 pour l'adolescent. Aujourd'hui, des indications précises commencent à se dessiner, permettant d'apparier des modèles particuliers de TMF à des pathologies spécifiques.

• Quels sont les processus à l'œuvre dans ces « communautés thérapeutiques » ?

L'expérience clinique et les résultats des recherches processuelles suggèrent l'importance des mécanismes d'action suivants :
 – lutte contre l'isolement social et la stigmatisation, création d'une base de sécurité propice au soutien mutuel et à l'entraide ;
 – ouverture à des perspectives et expériences multiples (intra- et intergénérationnelles, intra- et inter-familiales...) créant un « effet de serre » qui favorise la motivation

au changement et les apprentissages par analogie ;

– mise en pratique directe de nouveaux comportements relationnels/adaptatifs ;
 – information sur la maladie/le problème : psychoéducation interactive ;
 – diminution des critiques familiales, augmentation de l'empathie vis-à-vis du patient ;
 – amélioration de l'estime de soi par l'aide aux autres ;
 – diminution du sentiment de fardeau, de détresse et de deuil chez les aidants naturels par partage d'expériences similaires ;
 – développement d'un espoir réaliste et d'un sentiment d'efficacité, favorisé par la présence de familles à des stades différents de guérison/amélioration.

• Pourquoi les TMF sont-elles particulièrement adaptées aux TCA ?

Les TCA évoluent dans la durée, ne sont pas toujours bien comprises de l'entourage, isolent et stigmatisent les patients et leurs familles. Avec leurs répercussions somatiques et psychiatriques, ces pathologies sont génératrices d'un lourd vécu d'anxiété, de fardeau et d'impuissance chez les aidants naturels, ainsi que de conflits intrafamiliaux pouvant avoir un impact délétère sur le devenir du trouble. D'autres modalités thérapeutiques ont bien sûr leur place dans l'abord de ces difficultés, mais la TMF présente des caractéristiques uniques (voir ci-dessus), particulièrement adaptées aux situations de TCA sévère et/ou en voie de chronicisation, ou encore en cas d'épuisement familial. Avec les familles d'adolescents non chronicisés, elle semble avoir un meilleur rapport coût-efficacité que la thérapie unifamiliale, ce qui en fait une précieuse alternative thérapeutique pour les équipes dont le temps de thérapie unifamiliale est compté.

• Comment est construit cet ouvrage et à qui est-il destiné ?

Ce livre s'organise en trois parties, donnant toutes une voix à des équipes internationales expertes dans l'application de la TMF aux TCA. La première partie porte sur les enfants et adolescents, la deuxième est consacrée aux adultes. Ces 6 premiers chapitres offrent une grande diversité théorique et pratique, ainsi que des descriptions détaillées de chaque programme. Le chapitre 7 synthétise la littérature scientifique sur le sujet. La troisième partie s'intéresse à différents aspects de la réalisation de la TMF, de sa conceptualisation jusqu'à son installation dans la durée dans un contexte donné : formation/supervision, création d'un manuel, mise en place et pérennisation, repas thérapeutiques... Le dernier chapitre présente un inventaire détaillé des techniques et activités pouvant être appliquées aux TCA.

Cet ouvrage est destiné à tous les praticiens de la thérapie familiale et multifamiliale, et aux professionnels qui prennent en charge les pathologies alimentaires. Il concerne également les thérapeutes et professionnels de santé mentale et physique qui s'intéressent aux liens entre familles et pathologies de tous registres, et à la manière de les mobiliser. Dans l'ensemble, cet ouvrage se fait le porte-parole d'expériences multifamiliales très variées, enracinées dans des contextes culturels et thérapeutiques également multiples.

• **À lire :** *Les thérapies multifamiliales appliquées aux troubles des conduites alimentaires, Solange Cook-Darzens et Sophie Criquillon-Doulet, Elsevier Masson, 2023, coll. Médecine et psychothérapie.*