

Comment ça fonctionne?

Richard Schwartz, thérapeute familial américain, s'est rendu compte que ses patients lui faisaient régulièrement état de parties d'eux-mêmes qui étaient souvent en conflit les unes avec les autres. Il ne s'agissait pas d'une découverte en soi puisque plusieurs théories se basaient déjà sur des principes similaires, comme celle de Freud avec ses concepts du Ça, du Moi et du Surmoi.

Mais, contrairement aux autres chercheurs, le médecin a voulu étudier la façon dont ces différentes parties fonctionnent entre elles. Et a remarqué ainsi que ses patients entretenaient des conversations intérieures comme le feraient les personnes physiques d'une même famille. Il en a tiré son modèle du Système familial intérieur, dont voici les principes de base:

- **Le psychisme est constitué** d'un grand nombre de sous-personnalités appelées «parties», souvent en conflit les unes avec les autres.
- **Chacune est appelée** et aspire à jouer un rôle important. Cependant, ces «parties» sont souvent forcées à s'écarter de ce rôle du fait de certains épisodes de la vie de l'individu, qui obligent le système intérieur à se réorganiser vers une configuration moins optimale.
- **Chaque personne dispose** d'un «Self», qui joue le rôle de chef d'orchestre de notre système psychique.
- **Le but de la thérapie** est d'aider les parties à revenir à leur nature.

Psychologie

Ces petites voix qui nous prennent la tête

Le nouveau film de Pixar «Vice-Versa» s'immisce dans le for intérieur de ses personnages pour rendre compte des débats qui s'y tiennent. Une vision qui s'apparente à un modèle psychothérapeutique en vogue, **le Système familial intérieur**.

Texte: Alexandre Willemin **Photo:** Disney/Pixar



Un diable sur une épaule, un petit ange sur l'autre. Les dessins animés s'amuse depuis longtemps à illustrer ces petites voix, à l'intérieur de notre tête, qui nous guident dans nos choix quotidiens. *Vice-Versa*, la nouvelle grosse production des studios Pixar (actuellement à l'affiche dans les cinémas romands), va plus loin en s'immisçant jusque dans la tête des personnages de cette épopée. A l'intérieur de ce quartier général, cinq petites créatures représentent les cinq principales émotions: joie, tristesse, colère, dégoût et peur. Chacune prenant, à tour de rôle et après des débats animés, le contrôle de la personne.

Cette idée 100% novatrice dans le cadre d'un film n'est pas

sans rappeler un modèle psychothérapeutique qui fonctionne selon des principes très similaires: le Système familial intérieur (Internal Family System - IFS), fondé par l'Américain Richard Schwartz et qui se répand à travers l'Europe depuis une dizaine d'années. Son principal promoteur en francophonie s'est d'ailleurs empressé de visionner le long-métrage. «Le film est une très bonne illustration de cette théorie, confirme François Le Doze, psychothérapeute formateur au modèle IFS et neurologue au CHU de Caen (F).

Quand bien même le film d'animation esquisse de manière très simplifiée le schéma de fonctionnement de notre esprit, il offre tout de même un aperçu des principes fondamentaux de ce modèle: «Chaque personne, y

compris saine d'esprit, entend différentes voix dans sa tête, explique le médecin. **En fait, toute une famille habite notre esprit! Et il y a donc constamment de l'ébullition, comme au cours d'un repas en famille.**»

Si dans la fiction on parle d'émotions et qu'elles ne sont qu'au nombre de cinq, le modèle IFS utilise pour sa part le terme de «parties», qui sont très nombreuses et représentent en fait nos sous-personnalités. «Chaque partie est rattachée à un rôle et possède ses propres compétences dans le système global, détaille François Le Doze. Moi, par exemple, je suis médecin et mon cerveau fonctionne en conséquence. Mais lors de mes échanges avec les patients j'ai aussi une partie «compassion» qui s'enclenche.»



Les cinq émotions illustrées par Pixar (de g. à dr.): Colère, Tristesse, Peur, Dégoût et Joie.

L'autre grand absent du film, c'est ce que les thérapeutes nomment le «Self», en d'autres termes «le chef d'orchestre» de notre esprit. «Dans *Vice-Versa*, c'est l'émotion Joie qui joue en quelque sorte ce rôle, analyse-t-il. Ce dernier est très important puisqu'il décide à qui la parole est donnée entre les différentes voix qui s'expriment dans notre tête. Comme un chef d'orchestre qui ordonne tour à tour à des groupes d'instruments de jouer. Chacun restant bien conscient que ses directives sont pour le bien commun!»

Le modèle IFS invite donc le patient à prendre conscience de son Self et à se mettre à l'écoute des différentes parties de son esprit. «Selon les circonstances, une partie peut prendre le dessus sur les autres, indique So-

phie Cattier, qui utilise depuis quatre ans cette nouvelle thérapie dans son cabinet de Lusanne. Moi-même j'avais une partie qui se figeait quand quelqu'un piquait une colère. Parce que lorsque j'étais enfant, mon frère passait parfois par de telles phases et m'effrayait!»

La thérapie a donc pour but d'aller aider les parties blessées au cours de traumatismes passés et qui se sont enfermées dans des rôles forcés. «Pour que l'on se sente bien, les parties de notre esprit doivent vivre en harmonie, poursuit la thérapeute. Ce qui implique que notre Self joue son rôle de leader.» Lui qui, peu importe les circonstances de la vie, «conserve ses qualités de confiance, de compassion et d'acceptation sans jugement». Les thérapeutes défi-

nissent le Self comme l'«essence de nous-mêmes». Dans le jardin chrétien, il pourrait s'apparenter à la notion d'«âme».

Si le modèle est en vogue aujourd'hui, c'est qu'il est très facile à assimiler. Il permet aussi «d'identifier rapidement ce qui se passe en nous et d'offrir les outils pour que son Self retrouve sa place de chef d'orchestre.» Etablissant une sorte de pont entre la psychologie et la méditation, l'IFS peut également être pratiquée sans aide extérieure, «à condition que nos parties aient déjà une assez grande confiance dans le Self». Décidément, la méthode ne manque pas d'arguments... Et le dernier-né de Pixar, unanimement encensé par la critique, pourrait bien en renforcer encore l'attrait auprès du public. **MM**

Le saviez-vous?

Une histoire de goûts

Le goût est une histoire personnelle. On le répète assez. Et ce n'est rien de le dire! Il y a le commun des mortels qui sent et reconnaît les cinq saveurs amer, sucré, salé, acide et umami (intraduisible, il vient du japonais umami = savoureux) avec chacun ses variations personnelles. Et carrément les super-goûteurs! Pour eux, l'acide est trop acide, l'amer trop amer; souvent ils mangent sainement parce que pour eux le sucré est trop sucré et le salé trop salé. 25% des gens seraient des super-goûteurs, la moitié de la population des goûteurs moyens et le quart restant des gens sans goût...

La différence de la capacité à goûter a été découverte en 1931 par le chimiste américain Arthur Fox. Accidentellement, il a dispersé dans l'air un nuage de phénylthiocarbamide. Un de ses collègues s'est plaint de son amertume. Fox, lui, ne sentait rien.

Les recherches sur le goût ont connu des avancées majeures dès 1970.

Et c'est au début des années 1990 qu'est née la notion de super-goûteur avec les travaux de la psychologue Linda Bartoshuk.

Pour savoir si vous en êtes un?

Munissez-vous d'un miroir, d'une loupe et comptez vos papilles! Les gens normaux en ont onze par centimètre carré de langue, qui est quand même le muscle humain le plus sophistiqué. Les super-goûteurs 1100! Pas sûr en revanche qu'il faille les envier. Trop de goût tue le plaisir: ces personnes au goût surdéveloppé trouvent le café trop amer, le chocolat trop sucré et les boissons alcoolisées trop astringentes...

Isabelle Kottelat