

Trouver sa voie (voix)

Trouver sa voie (voix)

Trouver sa voie (voix)

Un regard systémique sur la dysphonie

Danièle COCHARD, FOF-Pays de Loire

*« La vraie voie se continue par la voix ;
Mais la juste voix ne surgit qu'au cœur de la voie »*

François Cheng, *La vraie gloire est ici*

Voie comme chemin à suivre, à emprunter ou voie de garage comme place, comme position.

J'ai toujours ce poème en tête lorsque je prends en charge une personne dysphonique. Et les échanges que j'ai avec ces patients, ce qu'ils déposent dans mon cabinet me renforce à chaque fois dans cette **voie**.

Ayant une formation en intervention systémique, j'encourage toujours les patients (mais je n'insiste pas si je les sens réticents) à me parler des systèmes dont ils font partie. Celles et ceux qui prennent en charge les pathologies de la voix ont dû remarquer combien les « dysphoniques » se démènent dans des difficultés relationnelles : familiales ou professionnelles.

Sachant que les patterns relationnels sont appris dans le triangle primaire père-mère-enfant, nous reproduisons dans nos relations postérieures, les relations et leurs dysfonctionnements qui ont été vécus dans l'enfance.

Des relations difficiles au niveau professionnel demandent elles-aussi d'aller jeter un œil dans la famille du patient.

Voici brièvement quelques cas, j'évoquerai plus longuement le premier ensuite.

S., 50 ans, salariée dans un service public, à la limite parfois de l'épuisement professionnel mais ne s'arrêtant pas car le service repose sur ses épaules (elle a une tendinite à une épaule depuis des mois) et qui soutient sa mère alcoolique. Elle a fait le « tampon » dans les conflits violents qui ont secoué sa famille.

C., 70 ans, retraitée, montrant un épuisement émotionnel en lien avec sa propension à se retrouver soutien actif auprès de plusieurs personnes : son fils, un cousin puis la compagne de celui-ci après son décès. Elle a évoqué également les maltraitances qu'elle a subies de ses parents et de son mari.

Trouver sa voie (voix)

M., divorcée, qui ne voit pratiquement plus ses trois enfants, qui a passé Noël seule l'année où je l'ai accompagnée parce que sa sœur (qu'elle ne veut plus rencontrer) avait été invitée avec leur mère, chez le seul de ses enfants qu'elle voit encore régulièrement.

Y., cadre supérieur, empêtré dans des conflits hiérarchiques entre ses subordonnés et ses supérieurs et qui n'a plus de voix, qui était le porte-parole (ce sont ses mots également) de ses parents très complexés de leur peu d'instruction, auprès des professeurs.

A., 77 ans, qui se pose en victime de tout son entourage : mari, sœur, fille, voisine...

A., 35 ans qui était elle-aussi « le porte-parole » et ce sont ses mots à elle également, entre ses deux parents séparés.

Qu'ont-ils en commun tous ces patients ? Ils ne sont pas ou n'ont pas été à certains moments dans leur vie, à leur place, à la bonne position.

Je ne peux m'empêcher de mettre cela en relation avec le travail de posture, de verticalité qui fait partie d'une rééducation vocale.

Il serait trop long de décrire en détail chacun des « cas » cités plus haut. Prenons celui de S.

S. a 50 ans quand elle arrive à mon cabinet. Elle présente une dysphonie en lien avec un forçage et un début de nodule. Elle est mariée, a deux enfants d'une vingtaine d'années.

Au premier entretien, elle évoque :

Un épuisement émotionnel dû à la lourdeur du soutien qu'elle apporte à sa mère, qui habite à soixante kilomètres et à une charge de travail importante avec des délais à tenir et l'absence de collègue capable de la seconder.

Son père est décédé, sa mère est alcoolique, hospitalisée récemment suite à une chute. L'hôpital la prévient que sa mère devra très bientôt sortir. S. craint fortement cette échéance jugeant le compagnon de sa mère inapte à l'aider, voire toxique pour elle.

Elle a une voix éraillée mais plutôt bien timbrée et « qui porte » me dit-elle, cela gêne certaines personnes de son entourage qui lui demandent de parler moins fort.

Elle serre les mâchoires, grince des dents la nuit et a les trapèzes très douloureux.

Nous démarrons la rééducation vocale avec exercices de respiration et de posture.

S. parle facilement de ses émotions, de son état mental lors des séances et j'en viens à proposer une carte familiale, ceci dans le but de l'aider à poser un autre regard sur sa maman.

Apparaît sur la carte une sœur qu'elle n'avait jamais évoquée, qui a rompu avec la famille et dont elle pensait avoir fait le deuil, elle est donc très surprise d'avoir les larmes aux yeux en parlant de celle-ci.

Trouver sa voie (voix)

C'est la benjamine de la famille et elle est partie avec son compagnon car celui-ci n'a pas été accepté par ses parents. Ils projetaient tous les deux de travailler dans le commerce de ces derniers.

Sa mère a eu une enfance très difficile : son père l'a séparée de sa mère qui buvait elle aussi, il a violé une de ses sœurs.

Elle s'est mariée, a tenu un commerce avec son mari. S. était leur aînée, gardait dès l'âge de 10 ans son frère et sa sœur et préparait les repas.

Sa mère s'est mise à boire progressivement, la présence solide de son mari permettait de « limiter les dégâts ». Puis la souffrance induite par le départ et le silence de sa fille bien qu'ils soient revenus sur leur décision concernant son compagnon : « C'est trop tard ! » et enfin, le décès de son mari, ont provoqué son effondrement.

S. a déclaré à sa sœur : « Comment peux-tu faire subir ça à nos parents ! », sa sœur a rompu avec elle également : « Tu es de leur côté ! ».

Son frère manque de patience avec sa mère et a tendance à la culpabiliser de son état.

Qu'apporte le regard systémique dans cette situation ?

Voir les choses de manière circulaire pour que la communication se remette à circuler.

Dans la plupart des cas, nous fonctionnons et voyons les choses de manière linéaire.

Dans le cas de S. : plusieurs pistes apparaissent pour démêler l'écheveau de ses relations avec sa famille.

De la parentification : à 10 ans, elle s'est beaucoup occupée de ses cadets, ses besoins d'enfant ont été parfois oubliés et ses parents comme souvent, n'ont pas reconnu explicitement tous les services qu'elle leur a rendus et les sacrifices que cela lui a demandés.

Un manque de différenciation émotionnelle :

Elle prend sur ses épaules la souffrance de ses parents quand leur fille les quitte, sa sœur à son tour, lui reproche de ne pas prendre son parti sans doute de ne pas prendre à son compte ses émotions à elle. Elle en veut à sa mère d'être dans cet état parce que cela l'épuise et la soucie, son frère aussi.

Trouver sa voie (voix)

La quête d'une reconnaissance non reçue pendant l'enfance :

Prendre parti pour ses parents, soutenir sa mère jusqu'à épuisement, travailler comme un bon petit soldat sans prendre le repos dont elle a besoin même après une opération qui aurait justifié trois semaines d'arrêt maladie.

Un fonctionnement linéaire :

Tout le monde accuse tout le monde : « c'est parce que tu, c'est à cause de toi, comment peux-tu... », **survient la culpabilité**. Et comment se débarrasser de la culpabilité, en la renvoyant à l'autre : « tu as pris leur parti...c'est son compagnon qui l'enfoncé... ». C'est sans issue (sans voie), on ne peut plus se parler (sans voix). Les liens sont coupés.

Quand on voit les choses de manière systémique et donc circulaire, **arrive la responsabilité**. Chacun prend sa part, toute sa part et uniquement sa part. Et là, on peut recréer des liens.

Plutôt que : « pourquoi tu bois ? », dire : « Quand tu bois, je me sens comme ci ou comme ça. Et toi, quand je te dis cela, ça te fait quoi ? »

Plutôt que : « comment tu peux faire ça à nos parents ? », dire : « Je me sens triste de ne plus te voir ».

Des coalitions :

Parents et aînés contre la plus jeune sœur, frère et sœur contre le compagnon de la mère, jeune sœur qui aurait voulu créer une coalition avec sa sœur contre leurs parents...

Et nous thérapeutes, nous devons sortir du linéaire également : refaire circuler la communication, ne pas créer de coalition avec notre patient contre un membre de sa famille au risque de renforcer le dysfonctionnement.

Éviter les pourquoi mais privilégier les : « Qu'est-ce que cela vous fait quand ? En quoi cela vous attriste-t-il ? Comment pourriez-vous faire pour que... ? »

Les séances avec S. lui ont permis de contacter :

La reconnaissance après laquelle elle court sans fin car elle ne la demande pas aux bonnes personnes ;

La culpabilité qu'a engendrée ce manque de reconnaissance en créant le sentiment de ne jamais assez bien faire et le besoin d'en faire toujours plus ;

La projection sur l'autre (sa mère, son compagnon, sa sœur) de cette culpabilité ;

Sa responsabilité : s'occuper de ses émotions, ne pas prendre celles des autres sur ses épaules si douloureuses ; se reposer ; laisser à ses supérieurs leur responsabilité, à savoir, organiser le service pour qu'il ne dépende pas que d'une personne.

Trouver sa voie (voix)

Remplir son pot (l'image que Virginia Satir, thérapeute systémique utilise pour l'estime de soi) : se féliciter de tout ce qu'elle a fait et fait encore pour sa famille, pour son service. Admettre qu'elle en fait énormément. Reconnaître qu'elle a une jolie voix et ne pas l'éteindre sous prétexte que sa collègue est gênée. Chanter même si son mari lui dit qu'elle chante faux (il a tort).

Les rééducations vocales sont souvent de belles aventures. Celle de S. particulièrement car elle est en chemin, a envie d'avancer pour ne pas transmettre ses blessures à ses enfants.

Le chemin que les parents font, les enfants n'ont pas à le faire.

Et les « erreurs » de nos parents (leurs errements), c'est le chemin que nous avons à faire.

Éclairage sur l'approche systémique

L'intervention systémique considère l'individu en fonction de son histoire, de son environnement et de sa famille.

Elle a pour postulat de base qu'une grande partie des difficultés ou des troubles d'une personne prend son origine dans une pathologie, un dysfonctionnement de l'ensemble des relations et des processus de communication au sein de sa famille. Ce dysfonctionnement peut être transgénérationnel, structurel, existentiel ou fonctionnel.

Le symptôme serait ainsi un processus de différenciation entravé et une loyauté invisible envers sa famille car il aurait un but homéostatique (permettre au système de durer).

Je me suis formée à cette approche au FORSYFA (FORmation SYstémie FAMiliale) à Nantes pendant trois années :

- Trois jours de sensibilisation
- Une année de formation à l'approche systémique (5 x 3 jours)
- Deux années de formation à l'intervention systémique (9 x 3 jours + 4 jours).

C'est une formation longue et lourde financièrement (mais passionnante) quand elle n'est pas prise en charge par un organisme de formation, ce qui est malheureusement le cas pour une orthophoniste. La plupart des stagiaires au FORSYFA sont des travailleurs sociaux, des psychologues, des animateurs du secteur social ou sanitaire.

J'ai participé également à des formations plus ciblées et plus courtes (en général 2 x 3 jours ou 3 x 2 jours) :

Trouver sa voie (voix)

- Accompagner la parentalité
- L'entretien systémique individuel
- Le génogramme (approche transgénérationnelle).

Il est difficile de conseiller un ouvrage de référence, les différentes approches citées en introduction (transgénérationnelle, structurelle, fonctionnelle et existentielle) ont été traitées par leur spécialiste respectif :

- Ivan Boszormeny-Nagy pour l'approche transgénérationnelle qui a développé le concept de loyauté familiale et de conflits de loyauté ;
- Salvador Minuchin pour l'approche structurale (relations, frontières, règles...);
- Jay Haley pour l'approche fonctionnelle (être en relation...);
- Virginia Satir pour la communication au sein d'une famille et son évolution. Elle est à l'origine de la PNL (programmation neuro-linguistique).

L'ouvrage de cette dernière, *Pour retrouver l'harmonie familiale*, aux Éditions Jean-Pierre Delarge, est très accessible, agréable à lire et intéressant lorsqu'on accompagne des familles.