

# **La triangulation, ou l'art de dépasser les conflits du couple en y introduisant un tiers**

## **Contexte :**

Vers la fin des années quarante, les travaux du MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont débouché sur ce que l'on appelle la première cybernétique avec les concepts, pour les systèmes, d'homéostasie, d'autorégulation et de feed-back négatif.

L'homéostasie étant chez les organismes vivants, la stabilisation des différentes constantes physiologiques.

L'application de ces concepts dans le domaine des thérapies familiales a introduit, en premier lieu, la notion de « patient désigné », ou d'élément symptomatique du système. Schématiquement, on pourrait dire que le rôle du patient désigné est de faire diversion par sa symptomatologie, de permettre la stabilisation du système en évitant le changement.

Par la suite, on s'est intéressé à la structure du système familial et on a observé qu'à l'intérieur de ce système, certaines relations diadiques (couple des parents, frères et sœurs) peuvent poser problème ou être conflictuelles. Un moyen de trouver un équilibre sans devoir résoudre le conflit consiste à inclure une troisième personne dans le conflit, par exemple un des enfants dans le cas du couple.

Plusieurs auteurs ont décrit ce phénomène, placé des objectifs thérapeutiques ainsi que des stratégies spécifiques.

Il s'agit de :

**Murray Bowen, Jay Haley en parlant de Milton Erickson et Salvador Minuchin.**

## **Murray Bowen :**

Dans « La différenciation du soi » (1978, Jason Aronson Inc., New-York), Bowen raconte comment il est passé de l'expression « triade interdépendante » en 1956 lorsqu'il décrit « L'intimité collante » qui existe entre le père, la mère et un enfant schizophrène, au terme de triade puis de triangle.

Ce concept de triangle lui est venu en observant des gens au cours de danses, d'exercices militaires ou d'autres manœuvres réglées par avance. Selon Bowen, ceci peut s'appliquer à toutes les formes de la vie, partout là où il y a un flux et un reflux émotif. Pour lui, le triangle est un mode naturel d'être pour les gens et non un échec de la relation entre deux personnes.

Le triangle est une configuration émotive de trois personnes, il est la molécule ou l'élément de base de tout système émotif, qu'il s'agisse de la famille ou tout autre groupement.

C'est le plus petit des systèmes de relation stable. En effet, un système de relation à deux ne peut être stable, que pour autant qu'il reste calme.

Dans un triangle où la tension est modérée, on peut constater que deux des côtés sont à l'aise, tandis que le troisième présente un état de conflit.

Quand l'angoisse est basse et que les conditions externes sont idéales, le mouvement de flux et reflux des émotions dans un couple peut être calme et faire en sorte que tous deux se sentent à l'aise.

Quand l'angoisse augmente, le flux émotif s'intensifie dans le duo et la relation devient inconfortable. Lorsque l'intensité atteint un certain degré, le premier couple récupère automatiquement une tierce personne dans son problème émotif. Elle va « mettre le grappin » sur cette personne. Les émotions peuvent s'étendre à cette personne ou celle-ci peut être émotivement programmée pour être à l'origine de cet englobement. Grâce à ce dernier, l'angoisse décroît de niveau et se dilue. Le triangle est donc plus stable et souple qu'un couple. Il possède une capacité de tolérance bien plus grande à l'égard de l'angoisse. Si l'angoisse dépasse la capacité du triangle à y faire face, l'impulsion triangulaire peut déborder la famille et englober les voisins, amis, ainsi que les services sociaux et la justice.

Pour Bowen, une relation de deux personnes est émotivement instable, car elle a des capacités limitées d'adaptation quand elle doit faire face à l'angoisse et aux tensions de la vie. Elle se transforme donc automatiquement en une relation triangulaire qui possède une plus grande souplesse de fonctionnement et qui lui permet de tolérer et d'affronter cette angoisse.

Les modèles de fonctionnement n'arrêtent pas de se répéter, les gens arrivent à se fixer dans leur rôle les uns vis-à-vis des autres, et les familles rejouent durant des années le même jeu du triangle. A la longue, l'enfant se porte même volontaire pour occuper cette position.

### **Objectif du thérapeute :**

La détriangulation, c'est-à-dire le contrôle de sa propre participation au processus émotif, au moyen de la connaissance des triangles qui permet de se dégager de la famille, tout en gardant le contact avec elle.

Dans la famille elle-même, un membre motivé qui apprend et contrôle sa réceptivité, peut influencer les relations de l'ensemble du système familial.

### **Stratégie thérapeutique de Bowen :**

L'objectivité absolue du thérapeute est impossible.

Par contre, si le thérapeute peut demeurer au contact émotif des membres les plus importants de la famille, par exemple les deux époux, et s'il peut rester relativement à l'écart de l'activité émotive qui sévit à l'intérieur du triangle central, la fusion qui existe de tout temps entre membres de la famille commencera lentement à se résoudre, et ensuite tous les membres de la famille vivant sous un même toit effectueront un changement par rapport aux parents.

### **Milton Erickson :**

Il est cité par Jay Haley dans «Milton H. Erickson, Un thérapeute hors du commun », (1973, W.W. Norton, NY). Pour lui, dans l'histoire de la famille, c'est au moment où l'enfant entre dans le circuit scolaire que certaines problématiques de structure familiale peuvent se révéler au grand jour et devenir visibles. La triangulation pour lui se situe lorsqu'un des parents, généralement la mère, se ligue avec un enfant contre l'autre parent, en général le père.

Le but de ce triangle est pour chacun des parents de protéger l'enfant, situation qui donne aussi à l'enfant la possibilité de dresser ses parents l'un contre l'autre. Une manière commode de décrire ce triangle est de considérer que l'un des parents a une relation trop étroite avec l'enfant. Par exemple, la mère qui est à la fois pleine d'attention envers l'enfant et exaspérée par lui, frustrée dans la relation qu'elle tente d'avoir avec lui. Le père est plus extérieur et la mère lui reproche de ne pas s'occuper efficacement de l'enfant. Si cette situation se poursuit, l'enfant devient l'intermédiaire au moyen duquel les parents communiquent, dans les cas où ils ne veulent pas aborder directement un sujet. Lorsque l'enfant quitte la maison, l'équilibre est menacé et les symptômes qui apparaissent chez lui sont bien souvent le signe des difficultés éprouvées par la famille pour franchir cette étape. Le triangle peut exister même si les parents sont divorcés, car le divorce légal ne change pas nécessairement ce type de problème.

La triangulation peut aussi survenir plus tard, lorsque les parents doivent se sevrer de leurs enfants. Au moment où l'enfant entre dans la période de sa vie où il doit quitter ses parents, ces derniers peuvent se rendre compte à ce moment qu'ils n'ont plus rien à se dire ni à partager car, durant des années, ils ne parlaient que des enfants et des soucis qu'ils rencontraient pour eux. Ceci peut être aussi l'occasion de ressortir de vieilles querelles qui ont jailli avant la naissance des enfants, lesquelles peuvent engendrer séparation ou divorce. Si le conflit est grave, il pourra aussi avoir menace de mort et tentative de suicide.

On peut aussi fort bien imaginer que l'apparition d'une maladie mentale grave, telle que la schizophrénie à une période tardive de l'adolescence ou une toxicomanie, peut être comme le moyen qu'a la famille de résoudre ce problème, car il va reporter de nombreuses années, voire définitivement le départ de l'enfant.

La situation devient ainsi bloquée, car les parents n'ont pas à résoudre leur conflit et n'ont pas à accéder à l'étape suivante de leur vie conjugale, soit de laisser partir leur enfant. Le risque revient en cas d'amélioration de la symptomatologie, car elle va remettre en question la stabilité qu'a obtenue la famille. La triangulation explique alors souvent, soit la chronicité de la maladie, soit le nombre fréquent de rechutes.

### **Stratégie d'Erickson :**

Eviter l'hospitalisation de l'enfant ou la prescription de médicaments, se concentrer sur toute la famille et enjoindre l'enfant à mettre une distance physique et émotionnelle avec ses parents, pour quitter le foyer et mener une existence normale, sans pour autant rompre les ponts avec la famille.

### **Salvador Minuchin :**

Dans « Famille en thérapie » (Harvard University Press, 1974), ouvrage dans lequel Salvador Minuchin présente l'approche structurale en thérapie de famille, il évoque la notion de sous-système conjugal, sous-système parental et sous-système fraternel. Il insiste tout particulièrement sur les notions de frontière. La frontière d'un sous-système étant l'ensemble de règles qui définit qui y participe et comment. Ces frontières doivent être claires, mais suffisamment souples pour permettre la négociation. Un problème survient lorsqu'elles sont trop rigides.

On parle de « triade » lorsque les membres d'un sous-système utilisent toujours le même membre d'un autre sous-système pour diffuser ses conflits. Le plus souvent, il s'agit des parents qui utilisent un enfant pour dévier les conflits conjugaux. La frontière entre le sous-système parental et l'enfant devient diffuse et la frontière autour de la triade parents - enfant qui devrait être diffuse devient rigide.

### **Cette triangulation peut prendre plusieurs formes :**

1. Chaque parent demande que l'enfant prenne son parti contre l'autre parent.
2. Coalition stable : un des parents se joint à l'enfant dans une coalition inter-génération rigide fermée contre l'autre parent.

La déviation : c'est-à-dire, la focalisation des deux conjoints sur les troubles de comportement de l'enfant qui leur permet, en s'occupant intensivement de leur enfant malade, de noyer les problèmes conjugaux dans les problèmes parentaux, le but étant de maintenir le sous-système conjugal dans un état d'harmonie illusoire. A degré plus fort, cela peut prendre la forme d'une attaque de l'enfant par les membres du couple qui le définissent comme la source des problèmes familiaux, parce qu'il est méchant, qu'il est confronté à des troubles graves du comportement, situation qui se rencontre aussi dans la toxicodépendance par exemple.

La triangulation ponctuelle, lors de petites crises, est en soi un phénomène naturel et humain; elle pose difficulté lorsqu'il a problème chronique de frontière dans les sous-systèmes et qu'elle est systématiquement utilisée.

La triangulation est aussi un phénomène que le thérapeute peut rencontrer dans le setting thérapeutique, par exemple dans des entretiens de couple où il va être utilisé comme juge, ou témoin par l'un des membres contre l'autre et réciproquement. C'est un piège assez commun.

### **Objectif thérapeutique de Minuchin:**

Restructurer l'organisation du sous-système selon le paradigme du fonctionnement parents - enfant.

### Stratégies :

- Si l'enfant fait partie du pattern transactionnel d'évitement des conflits, mettre hors circuit sa position habituelle dans les négociations entre conjoints. On le peut faire, en empêchant physiquement l'enfant d'entrer dans la diade mari - femme, ou également en confiant à une tierce personne le traitement de la symptomatologie.
- Renforcer le couple parental en valorisant leur capacité à soigner, à soutenir leurs enfants, ce qui consolide leur association et les aide à négocier les problèmes conjugaux sans le concours des enfants.
- Restructurer les parents dans une coalition contre l'enfant qui a été membre de la triade, par exemple en leur laissant voir qu'en fait par son comportement et son symptôme, c'est l'enfant qui les domine. Le thérapeute aide alors les parents à s'unir contre cette domination de l'enfant. On peut aussi changer les interactions en bloquant les réponses de l'un ou des deux conjoints, ce qui oblige l'autre à adopter la position bloquée, solution permettant un rapprochement entre les deux conjoints.

Exemple : dans une famille où la mère est trop protectrice et le père trop autoritaire, le thérapeute attaque encore plus fortement l'enfant, bloque la réponse de la mère qui oblige ainsi le père à protéger l'enfant et ainsi à se rapprocher de sa femme.

- Ignorer le comportement et augmenter les transactions mari - femme.

Exemple : En entretien, lorsque l'enfant fait des remarques qui semblent sans aucun rapport avec la situation, le thérapeute ne répond pas. Il suggère aux parents de refuser de répondre quand l'enfant fait des déclarations de nature psychotique et il les persuade de sortir un soir par semaine sans leur fils, ce qu'ils n'ont sans doute pas fait depuis des années.

Alain Bochud, octobre 01