# Les hauts et les bas de la famille

Autor(en): **Wachter, This / Perrez, Meinrad**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique**

Band (Jahr): **- (1998)**

Heft 39

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-556138

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Pendant une semaine, sept fois par jour, des mères, pères et enfants ont permis à une équipe de psychologues fribourgeois de jeter un coup d'œil sur leur vie de famille quotidienne. Ces familles tests ont enregistré leurs variations d'humeur à l'aide d'ordinateurs de poche très maniables.

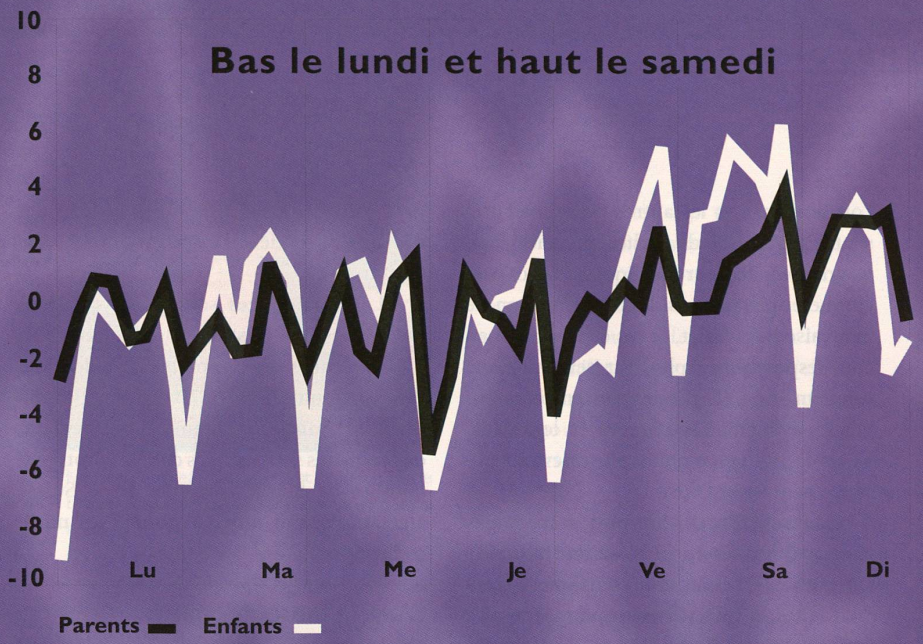
## Les hauts et les bas de la

# famille

PAR THIS WACHTER
PHOTOS IRIS KREBS



## Bas le lundi et haut le samedi




On le voit: chez les jeunes, la courbe d'humeur atteint, le vendredi soir et le samedi, des valeurs très élevées! Le dimanche, elle redescend déjà dans le courant de l'après-midi, jusqu'à atteindre le point zéro le lundi matin. Chez les parents, l'humeur fluctue un peu moins en règle générale: c'est vrai qu'ils se sentent particulièrement grognons le matin, mais le point le plus bas se situe au milieu de la semaine. Ceux qui se reconnaissent dans cette courbe ne sont pas seuls: il s'agit d'une courbe d'humeur moyenne, établie sur la base des 16 600 observations individuelles dans les 96 familles ayant participé aux sondages effectués en 1996 et 1997.

Aujourd'hui, conseil de famille: le problème vient de Christophe, un des fils. Il est resté au lit jusqu'à 13 heures, ce qui a exaspéré son père. Jean a passé à l'action et l'a sorti du lit, ce que Christophe n'a pas du tout apprécié. A peine debout, il est parti réparer un ordinateur chez des amis alors que, ce jour-là, les trois fils devaient aider leur père à couper du bois.

Lorsque Jean (54 ans), sa femme Susi (51 ans) et leurs trois fils Martin (20 ans), Christophe (19 ans) et Michel (16 ans) s'asseyent autour de la grande table pour résoudre les conflits familiaux, la paix revient bien vite.

Les deux plus jeunes fils fréquentent le gymnase à Fribourg. C'est là qu'ils ont entendu parler d'une équipe de chercheurs de l'Institut de psychologie de l'Université de Fribourg qui recrutait des familles prêtes à participer à une étude. Il s'agissait d'enregistrer, pendant une semaine tout à fait normale, comment les différents membres de la famille se sentaient, ce qu'ils faisaient et lequel pouvait éventuellement les rendre de mauvaise humeur. Jean, Susi et leurs trois fils ont décidé de participer, «non pas parce que nous avions de gros problèmes, mais parce qu'à cette période, nos fils nous remettaient parfois en cause», se souviennent les parents.

### La mémoire est trompeuse

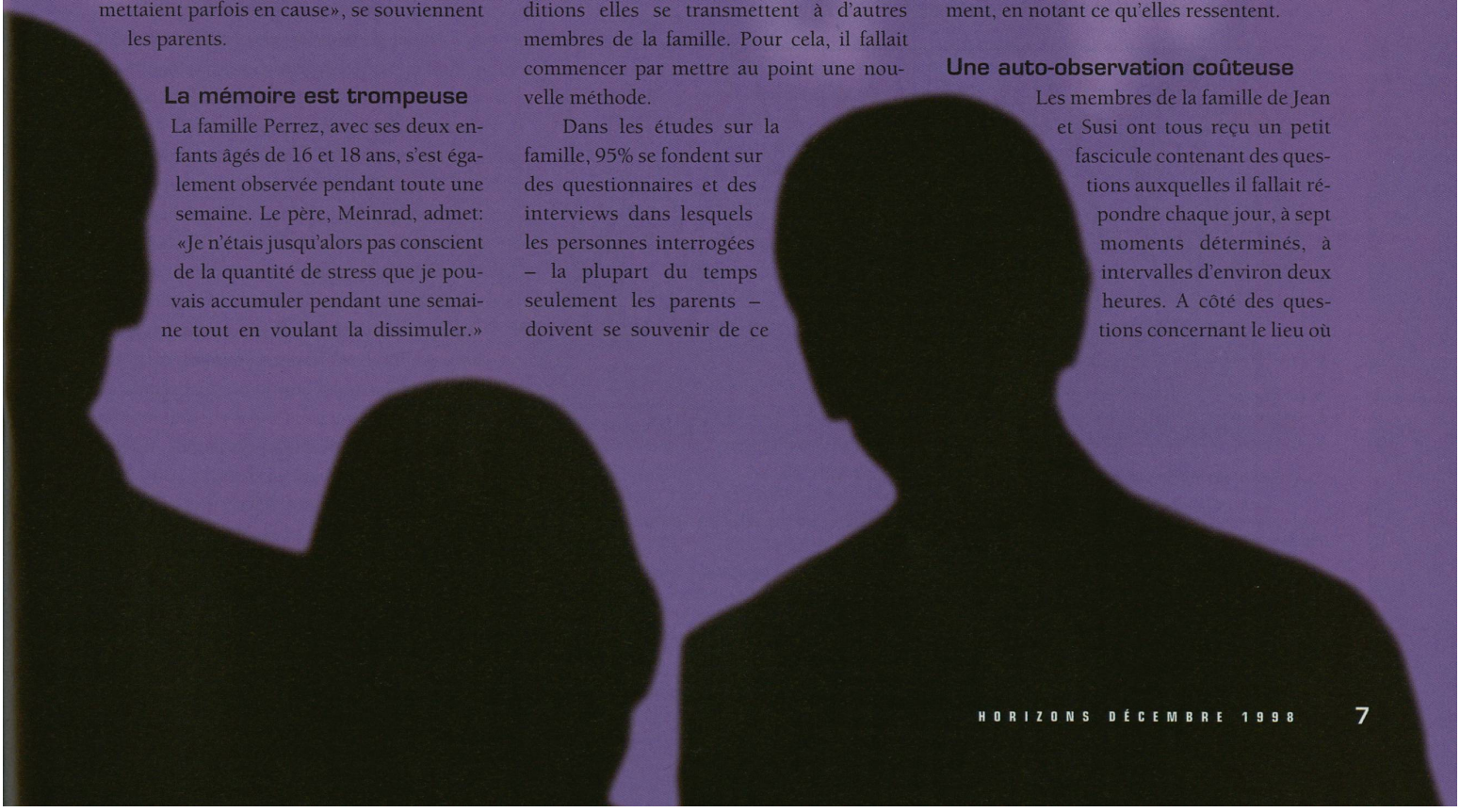
La famille Perrez, avec ses deux enfants âgés de 16 et 18 ans, s'est également observée pendant toute une semaine. Le père, Meinrad, admet: «Je n'étais jusqu'alors pas conscient de la quantité de stress que je pouvais accumuler pendant une semaine tout en voulant la dissimuler.»

Pour Meinrad Perrez, professeur de psychologie clinique à l'Université de Fribourg et spécialiste de la recherche sur le stress dans les familles, participer à cette étude était une sorte de test sur lui-même. Car, il en est le responsable! L'objectif de cette dernière est de trouver, dans la famille, ce qui déclenche les émotions positives et négatives, comment celles-ci sont gérées et dans quelles conditions elles se transmettent à d'autres membres de la famille. Pour cela, il fallait commencer par mettre au point une nouvelle méthode.

Dans les études sur la famille, 95% se fondent sur des questionnaires et des interviews dans lesquels les personnes interrogées – la plupart du temps seulement les parents – doivent se souvenir de ce qui s'est passé au sein de la famille à un moment précis. Le désavantage de tels relevés rétrospectifs est que «les participants rapportent ce qu'ils pensent avoir ressenti et non pas ce qu'ils ont réellement ressenti, affirme Meinrad Perrez, la mémoire fausse le vécu.» On peut l'éviter si on demande aux familles de répondre aux questionnaires, non pas après les moments de crise, mais immédiatement, en notant ce qu'elles ressentent.

### Une auto-observation coûteuse

Les membres de la famille de Jean et Susi ont tous reçu un petit fascicule contenant des questions auxquelles il fallait répondre chaque jour, à sept moments déterminés, à intervalles d'environ deux heures. A côté des questions concernant le lieu où



l'on se trouve et les autres personnes présentes, il s'agissait de cocher, sur une échelle graduée, le degré indiquant l'état psychique et physique, si l'on était ou non de mauvaise humeur et, le cas échéant, qui en était responsable. S'observer pendant toute une semaine a été passionnant, mais astreignant, estiment les parents et leurs fils. «Vers la fin, ça commençait à devenir pesant», se souvient Susi.

Meinrad Perrez, non plus, n'aurait pas supporté beaucoup plus qu'une semaine cette auto-observation. Pourtant, trois à cinq minutes lui suffisaient pour répondre aux questions. Parce que, à la place du questionnaire habituel, il avait à sa disposition un petit ordinateur de poche. L'auto-observation assistée par ordinateur est sa grande spécialité. Il l'a commencée avec son collaborateur Michael Reicherts pour la recherche sur le stress et l'a appliquée, pour la première fois à l'échelle mondiale, dans la recherche sur le stress dans les familles.

Meinrad Perrez s'est procuré des ordinateurs de poche de la toute nouvelle génération. Le Britannique Jan Law, l'informaticien de l'équipe de psychologues, les programme de telle manière que même des profanes en matière d'informatique peuvent s'y retrouver.

Les expériences sont positives. Dans des études sur le stress menées en 1997, 270 personnes ont rempli le fascicule traditionnel de questions et 70 d'entre elles ont testé les mini-ordinateurs. Actuellement, des enquêtes sont menées dans environ cent familles de Suisse romande et de Suisse alémanique qui utilisent toutes les mini-ordinateurs.

## C'est la faute de l'autre

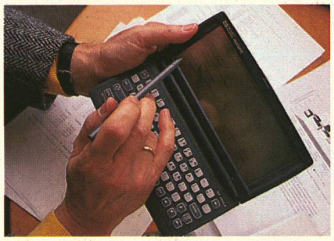
Quels ont été les résultats? Les sondages de 1996 et 1997 ont montré que les membres d'une famille se sentent le mieux lorsque d'autres personnes sont présentes. Une mauvaise ambiance n'a été relevée que dans 7% de toutes les situations enregistrées. Dans 40% des cas, la mauvaise humeur est mise sur le compte d'autrui. Cela ne concerne, à l'inverse, que 20% des cas dans lesquels les personnes interrogées sont de bonne humeur. «C'est tout à fait logique. Sur le plan de l'hygiène psychologique, cela soulage de pouvoir rendre responsable quelqu'un d'autre de notre mauvaise humeur, dit Meinrad Perrez. Ce sont les autres qui font les frais quand on se décharge de cette manière. Nous nous attendons à ce que le climat familial soit d'autant plus agressif que ce modèle de comportement est plus fortement marqué.»

Pour Jean, ce comportement ne semble pas être courant dans sa famille, car la cohabitation y est, à son avis, plutôt pacifique. Son fils Martin admet même avoir essayé à plusieurs reprises, pendant la semaine du sondage, de déclencher un conflit. Mais ses efforts sont restés vains, sa manœuvre ayant été découverte. La famille s'est observée de manière très précise. Cela a encore un effet aujourd'hui, dit Susi. Depuis l'étude, les différents membres de la famille sont plus nuancés les uns envers les autres: «Je me suis déjà demandée plus d'une fois: quelles réponses l'autre cocherait-il en ce moment précis?»

### LA NOUVELLE MÉTHODE

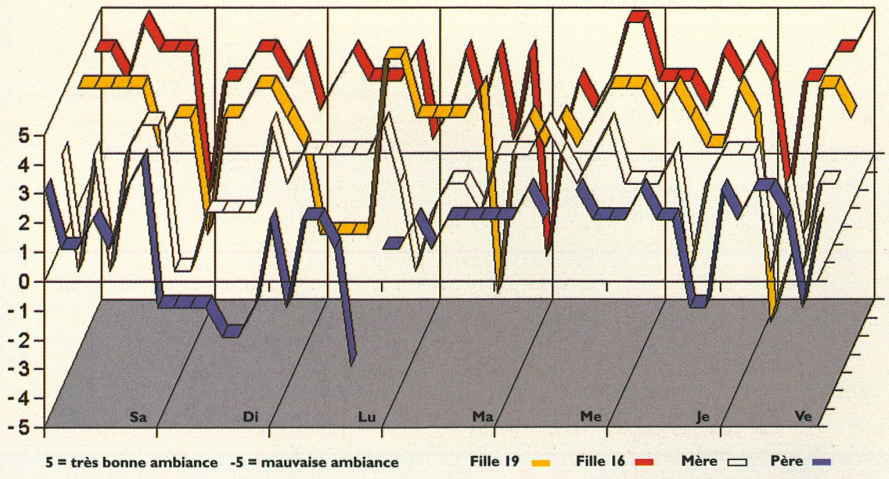
## Questions digitalisées

Les mini-ordinateurs utilisés par les psychologues fribourgeois présentent de gros avantages pour le relevé et l'évaluation des données sur les familles. Un bip rappelle, aux moments



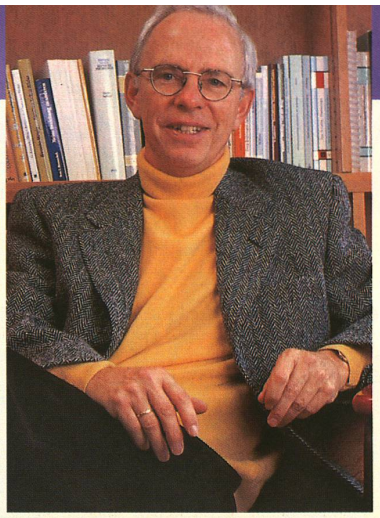
déterminés, qu'il faut se mettre à l'oeuvre. Les questions concernées peuvent être cochées avec un stylo sur le touch-screen. Pour les chercheurs, cela signifie qu'il n'y a plus de montagnes de papier ni de risques d'erreurs dans la transcription des données dans l'ordinateur. Les réponses peuvent ainsi être représentées très vite sous forme de graphiques.

## Les beaux-parents cassent l'ambiance




Voici une «partition humorale» d'une famille de Suisse romande. Des informations complémentaires expliquent certains points: pendant son travail, plusieurs fois, le père n'a pas eu la possibilité de répondre aux questions. Mais une question ultérieure des chercheurs posée à la famille a permis d'apprendre ce qui a influencé l'humeur de toute la famille (et particulièrement chez le père) le samedi soir: une visite chez les parents de la mère.

# «La forme classique de la famille toujours en tête»



Meinrad Perrez (54 ans) est titulaire de la chaire de psychologie clinique et directeur de l'Institut de la famille à l'Université de Fribourg. Dans le cadre du Programme prioritaire «Demain la Suisse», il étudie les processus émotionnels dans les familles.

**HORIZONS: Les familles recrutées pour votre enquête l'ont été par le biais d'annonces et d'organisations de parents dans les écoles. On n'est pas vraiment en présence d'un échantillon représentatif.**

**MEINRAD PERREZ:** Bien sûr que non! Ce n'est pas nécessaire pour notre étude. Nous ne voulons pas faire des déclarations sur la famille suisse typique, puisque, dans ce domaine, il n'y en a de toute façon pas. Ce qui nous intéresse, ce sont les processus émotionnels dans les familles, et, selon notre hypothèse, ils ne dépendent pas des couches de la population.

**Ne serait-il pas plus important de se préoccuper des nouvelles formes de familles, par exemple des mères qui élèvent seules leurs enfants?**

Les formes de familles deviennent de plus en plus nombreuses, c'est vrai. Mais, d'après le recensement fédéral de 1990, les familles monoparentales atteignent environ 8%. La forme classique de la famille, c'est-à-dire le père, la mère et les enfants, vient donc toujours en tête. C'est la raison pour laquelle il est justifié et nécessaire de continuer à s'occuper de cette forme de famille.

**Que restituez-vous aux familles qui ont collaboré à votre étude?**

Près de 60% des membres des familles participantes ont admis que, grâce à cette semaine d'observation, ils ont pu apprendre à mieux se connaître au sein de la famille. C'est déjà un apport du projet aux participants. En outre, les personnes interrogées reçoivent une information générale sur les résultats et, sur demande, une information sur leur propre famille. Il faut pour cela qu'elles nous communiquent leur code secret, sans quoi il n'est pas possible d'identifier leurs données.

**Est-ce que, par vos analyses, des problèmes dont elles n'avaient pas conscience auparavant ont surgi dans certaines familles?**

Il y a eu un cas où, sur la base de leur auto-observation, j'ai pu montrer à un homme et une femme que chacun rendait inconsciemment l'autre responsable de ses sentiments négatifs. Il en résultait souvent du mécontentement, dont les causes étaient généralement incompréhensibles pour tous les deux. Cela a été pour eux une sorte de révélation.

**Que proposeriez-vous si une telle révélation, au lieu de résoudre le problème, le renforçait?**

Dans ce cas, je conseillerais d'apprendre, par ce qu'on appelle une thérapie du mécontentement, à briser ce modèle de comportement destructeur. D'ailleurs, dans les centres de consultation de notre propre Institut, nous proposons également des thérapies de ce genre.

**Vous qui avez une bonne connaissance de la conjoncture des problèmes familiaux, pouvez-vous nous dire si la demande en thérapies familiales augmente à l'approche des fêtes?**

Dans notre centre de consultation, on ne constate pas d'augmentation notable juste avant les fêtes de fin d'année. Mais il est notoire que pendant la période de Noël, des crises et des difficultés individuelles surgissent plus fréquemment. Mais là où il y a crise, la fête de famille n'en est pas la cause, mais le déclencheur. ■

PSYCHIATRIE

## L'ordinateur, un outil utile

A la policlinique de psychiatrie de l'Université de Bâle, la doctoresse et psychologue Ute Gschwandtner a déjà mis en pratique, avec Meinrad Perrez, la méthode fribourgeoise de l'auto-observation assistée par ordinateur. Cet instrument est particulièrement utile pour analyser les changements d'humeur dans la vie de tous les jours des schizophrènes et des dépressifs. Tout comme dans l'étude sur la famille, on demande aux patients des deux sexes de parcourir, sur le mini-ordinateur, le catalogue de questions pendant toute une semaine, sept fois par jour. Chez les dépressifs, par exemple, l'intérêt est porté sur quand et où apparaissent des creux de la vague, pensées suicidaires et troubles de la concentration. Les données relevées permettent d'avoir accès à la vie quotidienne des patients, à la maison, au travail, et, sur la base de ces informations, de chercher de nouvelles formes de thérapie. De leur côté, les patients sont fortement motivés à fournir des réponses aux mini-ordinateurs. «Il se produit quelque chose de très semblable à l'effet Tamagotchi», affirme Ute Gschwandtner.