

## Virginia Satir : le risque d'être soi Virginia Satir : the risk of being ourself

Jacqueline C. Prud'homme

Volume 2, numéro 1, avril 1977

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030016ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030016ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Résumé de l'article

L'auteure présente la pensée de Virginia Satir.

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Prud'homme, J. C. (1977). Virginia Satir : le risque d'être soi. *Santé mentale au Québec*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.7202/030016ar>

# VIRGINIA SATIR: LE RISQUE D'ETRE SOI

*jacqueline c. prud'homme*

Avoir travaillé avec Virginia Satir durant un de ses séminaires d'un mois fut pour moi un point tournant dans ma vie personnelle et professionnelle. Je faisais de la thérapie familiale avant de la connaître; depuis, j'aide les individus, les couples et les familles à prendre le risque de découvrir ce qu'ils sont et à développer entre eux des relations congruentes donc plus satisfaisantes, basées sur la différenciation et le respect de leurs différences.

Chaque être humain est unique et possède d'innombrables ressources qui malheureusement lui sont trop souvent inconnues. Le contexte familial dans lequel il a vécu possédait ses règles propres

(1) **Thérapeute conjugale et familiale. Professeur à l'Ecole de service social de l'Université de Montréal au C.S.S.M.M. Pratique Privée.**

et, pour survivre, c'est-à-dire pour être aimé, petit il a incorporé certaines règles, comme par exemple: qu'il n'est pas bon d'exprimer certains sentiments, ni d'en avoir, ni de commenter sur ce qu'il ne comprend pas ou qu'on lui commande de faire etc., s'il veut être reconnu et aimé. De là à se sentir diminué et même à se sentir mauvais, il n'y a qu'un pas que l'on franchit rapidement. On devient alors un adulte amputé d'une ou de plusieurs parties de soi, qui a de la difficulté à comprendre, à se situer, à s'aimer et à se relier aux autres. Dans cette perspective, la pathologie est vue comme une façon de survivre dans le système familial duquel on est issu, sans savoir que l'on peut changer ses perceptions, ses choix et ses actions face à son expérience et à son vécu.

Virginia Satir voit d'abord et avant tout la souffrance chez les gens qui ont des difficultés. Elle voit immédiatement l'envers des comportements qui peuvent être soit blâmants, soumis, super-raisonnables ou non pertinents selon les règles de survivance qui ont été développées dans leur famille d'origine. L'envers du décor étant souvent une estime de soi faible, la peur de l'échec, la confusion, la peur de ne pas compter. Dans son travail, elle tient compte à la fois de l'individu, des autres et du contexte dans lequel se vit une situation.

Elle part du principe que chaque être humain a le potentiel nécessaire pour développer ce qu'elle appelle les cinq libertés, à savoir:

- voir ce qui est
- ressentir ce que l'on ressent
- dire ce qu'on veut dire
- aller chercher ce dont on a besoin
- agir en accord avec soi même en tenant compte du contexte, ce qui implique toujours un risque.

Elle a coutume de dire que la thérapie consiste à amener les gens du connu insatisfaisant mais sécurisant à la découverte de l'inconnu et de la vie. Que tout système familial comprend l'estime de soi, des règles qui régissent les comportements et les relations, une communication claire et directe ou ambiguë et indirecte et des risques à prendre pour changer. Que si l'on change quelque chose à l'intérieur de l'un de ces secteurs, les autres changeront également. La thérapie familiale rejoint tout un système dans lequel les membres essaient de survivre pour les aider à vivre, sans avoir à payer un prix aussi élevé que la pathologie: qu'elle soit la maladie mentale, la dépression, la maladie psychosomatique ou tout comportement déviant.

Virginia Satir a assimilé, intégré la psychanalyse, la thérapie de la Gestalt, l'analyse transactionnelle, la théorie générale des systèmes, la théorie des communications, les approches corporelles, en un tout cohérent et original. Elle est un esprit créateur et novateur autant dans sa pédagogie que dans sa pratique. Apprendre avec elle veut dire faire un apprentissage existentiel et travailler sur soi et sur sa propre famille d'origine.

Ses techniques sont multiples, variées et créatrices. Elle utilise les moyens audio-visuels, le corps et l'espace. Elle transpose sur le plan physique et dans l'espace les sentiments et les relations entre les personnes, de façon à permettre une prise de conscience rapide et rejoindre le vécu émotionnel directement. Je n'en nommerai ici que quelques-unes: la pantomime familiale, le "part's party", la sculpture familiale, la reconstruction familiale où l'on revisite son passé à travers des mises en situation où des personnes jouent les membres de sa famille, donnant ainsi l'occasion de revivre des émotions refoulées et de régler ce que Fritz Perls appelle les "unfinished business".

Partant du principe que l'on ne peut rien faire pour les autres que l'on n'ait déjà fait pour soi-même, il incombe à tout intervenant la responsabilité de se connaître, d'avoir revisité ses sources d'apprentissage, de s'aimer suffisamment pour se donner quelque chose, de prendre le risque de modifier sa façon d'agir lorsque cela s'avère nécessaire afin d'évoluer, d'être en mouvement, donc de changer constamment.

Pour plusieurs d'entre nous au Québec, Virginia Satir fut un maître. Ici à Montréal, aussi bien à l'Ecole de Service social de l'Université de Montréal qu'au module de travail social de l'Université du Québec à Montréal, il se donne des cours basés sur son enseignement. Au C.S.S.M.M. un groupe de professionnels ont mis sur pied l'année dernière un cours de formation de trois ans en thérapie familiale et conjugale qui véhicule également son modèle.

Ce modèle étant éminemment humain, en ce qu'il aide toute personne à se donner le droit de vivre, rejoint toutes les couches de la société et vaut autant pour les milieux dits défavorisés que favorisés.

Les problèmes raciaux, les problèmes institutionnels l'intéressent au même titre que les problèmes conjugaux et familiaux, car ils rejoignent les difficultés et les besoins similaires à tout individu en relation avec "les autres" et l'univers.

L'été dernier, elle faisait un séminaire multi-racial d'un mois. En mars prochain, elle réunira des triades (qui ont déjà travaillé avec elle) de plusieurs pays du monde afin de jeter les bases d'une université internationale pour former des réseaux d'enseignement de son modèle à travers le monde.

Je crois que ce mode d'approche est une synthèse des découvertes de la connaissance sur l'être humain et une façon de lui permettre de prendre conscience de son potentiel et de le développer au maximum, dans une liberté qui lui permet d'établir des relations harmonieuses avec son entourage. Tout ceci à travers des techniques actives qui collent à la réalité du ici et maintenant.

### Bibliographie

- Satir, Virginia, Thérapie du couple et de la famille, Epi, Paris, (1971)  
 Satir, Virginia, People making, Science and Behavior Books Inc, California, (1972)

- Satir, Virginia, Self Esteem, Celestial Arts, Millbrae, California, (1974)
- Satir, Virginia, Making Contact, Celestial Arts, Millbrae, California, (1975)
- Satir, Virginia, Changing with families, Celestial Arts. Future publication (hiver 1977)