

Le psychothérapeute à l'écoute de la famille interculturelle



Catherine Petit
Psychologue

Catherine Petit est psychologue. Elle offre des services de psychothérapie notamment aux couples interculturels, aux immigrants et aux réfugiés. Elle est l'auteure du livre Les couples interculturels : l'adaptation transculturelle, paru aux Éditions Québec-Livres.

Le couple interculturel est l'union de deux personnes qui ont grandi dans des environnements culturels différents. Souvent, l'un des partenaires est immigrant. Parfois, les deux sont immigrants, mais originaires de pays différents. Les conjoints mélangent leurs cultures pour vivre ensemble, tout en s'adaptant à la culture de l'environnement dans lequel ils vivent.

Les recherches soutiennent que l'intégration est la meilleure stratégie d'adaptation transculturelle (Ward et coll., 2001). Or, les partenaires d'un couple interculturel sont amenés à faire de nombreux ajustements, y compris dans leur vie privée. À partir d'un va-et-vient entre l'état des recherches et l'expérience clinique de l'auteure, esquissons le rôle du psychothérapeute auprès d'un couple interculturel afin de favoriser la santé mentale des partenaires.

L'intégration

Sur le plan identitaire, l'intégration consiste à conserver certains traits de sa culture d'origine tout en adoptant des traits de la culture du pays d'accueil. Sur le plan interpersonnel, l'intégration consiste à entretenir des relations avec des membres de sa culture d'origine et à établir des relations avec des gens du pays d'accueil (Berry, 1997).

Pour une famille d'immigrants originaires d'un même pays, le foyer est un lieu où l'on peut préserver la culture d'origine et la famille apparaît comme l'espace privilégié de relations ethniques. Cependant, pour un couple interculturel, le foyer est aussi un lieu d'adaptation : les conjoints essaient de s'entendre sur un mode de vie qui concilie la culture de chacun des partenaires et celle de la société d'accueil. L'aspect « pratique » du quotidien et, ensuite, les enfants seront probablement les principaux moteurs d'intégration de la culture québécoise au sein d'un foyer interculturel.

En effet, chaque coutume est marquée par le sens qu'elle confère aux choses et par l'aspect « pratique » ou adapté à l'environnement dans lequel elle est née (Camilleri et Cohen-Emerique, 1994). En situation d'immigration, beaucoup de traditions culturelles devraient dès lors être ajustées au contexte pour garder leur sens. Au début de la vie conjugale, les partenaires mélangent leurs cultures tout en essayant d'être fonctionnels dans la société québécoise. C'est la « saison du métissage à deux ».

À la naissance d'un enfant, le couple interculturel entame un « métissage à plusieurs ». Les conjoints se découvrent parents en référence aux modèles culturels qu'ils ont reçus. Très vite, ils découvrent que leur partenaire ne les complète pas dans leur rôle de parent et, enfin, que leurs références de parentage ne sont parfois pas pertinentes pour élever leur enfant dans une société autre que celle dans laquelle ils ont grandi. Désormais, les ajustements ne concernent plus leur bien-être, mais celui de leur enfant, auquel ils essaient de transmettre des valeurs. Quant à l'enfant, grandissant et socialisant, il apportera en force sa touche de culture québécoise, qu'il intègre notamment à l'école. Les conjoints, devenus parents, mesurent mieux l'ampleur des ajustements à réaliser. Ceux-ci comprennent des apprentissages spécifiquement culturels et des deuils culturels.

La communication interculturelle

Comment écouter, en thérapie, ce qui se dit et ce qui n'est pas dit, mais qui n'est pas québécois ? Comment écouter les renoncements culturels des parents et les revendications identitaires métissées de chacun ?

Communiquer de façon interculturelle, c'est sortir de sa culture pour rencontrer l'autre dans un espace de communication entre-les-cultures. Il s'agit d'un espace indéfini, où l'on sait a priori que les cultures ne seront pas respectées, car mconnues des interlocuteurs. Une rencontre interculturelle suscite des émotions de peur, de tristesse et de colère. Cependant, grâce à l'écoute du psychothérapeute, cet espace de communication peut être accueillant, hésitant et, dès lors, tolérant.

La situation thérapeutique interculturelle peut éveiller chez le client la peur de ne pas être compris et reconnu dans son cheminement interculturel. En vivant dans la culture québécoise, l'immigrant a déjà pris une certaine distance par rapport à sa culture d'origine. En vivant une expérience de couple interculturel, la personne québécoise a déjà intégré des éléments de la culture de son partenaire. Essayer de comprendre une famille interculturelle en renvoyant artificiellement chaque personne à sa culture d'origine respective reviendrait à nier le choix fondateur de la famille qui était de sortir de son milieu d'origine pour s'ouvrir à d'autres perspectives et modes de vie.

À ce moment émerge la peur du psychothérapeute : serai-je capable d'écouter et d'accueillir des valeurs et des visions du monde différentes des miennes et de les considérer comme aussi valables ? Serai-je capable de comprendre mes interlocuteurs dans toute la finesse de leur personne, c'est-à-dire dans la façon dont ils se distinguent des membres de leur culture, culture que je connais peu ou pas ? Serai-je capable de saisir la façon dont ils interprètent et intègrent à leur personnalité leurs influences culturelles et leur histoire de vie ?

Selon la théorie de la gestion de l'anxiété et de l'incertitude (Gudykunst, 2004), l'anxiété est la dimension émotionnelle du manque de sécurité et l'incertitude en est la dimension cognitive. Si nous ne cherchons pas à diminuer activement notre incertitude, nous utilisons nos cadres de référence pour nous rassurer et nous guider dans les interactions. Dans une relation thérapeutique, nous risquons donc de tenter d'expliquer l'incompris par la pathologie.

Toutefois, sans avoir une connaissance approfondie de la culture d'origine d'un interlocuteur, nous pouvons écouter dans ce qu'il nous dit son cheminement, ses ambivalences relativement aux questions existentielles auxquelles les cultures tentent de répondre. Ainsi, Hofstede et coll. (2010) a mis en exergue six dimensions culturelles : chaque culture essaie de trouver un équilibre entre se centrer sur soi et sur le groupe (individualisme vs collectivisme), entre l'affirmation de soi et prendre soin des autres (masculinité vs féminité); un équilibre pour gérer les inégalités de pouvoir (la distance hiérarchique), pour faire face à l'avenir (le contrôle de l'incertitude), pour concilier passé, présent et avenir (l'orientation temporelle) et pour gérer la satisfaction des besoins (indulgence vs sévérité). Kluckhohn (cité dans Ting-Toomey, 1999) a proposé des orientations de valeurs des cultures relativement au sens du temps, au rapport de l'être humain à la nature, aux relations sociales, à l'activité et à la nature humaine. Sortir de sa culture pour rencontrer quelqu'un

d'une autre culture, c'est en fin de compte reprendre pour soi et sa famille ces questionnements fondamentaux. Sur certains points, les membres d'une famille interculturelle trouveront des réponses valables pour toute la famille. Sur d'autres points, chacun conservera ou adoptera une manière d'être qui lui convient bien et les autres membres de la famille respecteront ce choix, d'autant plus facilement s'ils comprennent la question existentielle ou la valeur sous-jacente. L'écoute active qu'un psychothérapeute peut offrir à une famille interculturelle est dès lors celle d'un interprète culturel : aider chacun à comprendre la dimension ou l'orientation de valeur culturelle sous-jacente aux conflits quotidiens.

Si les deux partenaires sont immigrants, le psychothérapeute est une référence de la culture de la société d'accueil. Tout en interprétant le cheminement interculturel des partenaires, il peut informer le couple de la réponse culturelle que les Québécois ont trouvée à ces fameuses questions existentielles. Ce faisant, il aide les partenaires à se situer par rapport à leurs cultures d'origine et par rapport à la culture québécoise.

Si seul un partenaire est immigrant, en l'aidant à verbaliser sa culture, le psychothérapeute devient un modèle de décentration et il favorise le tissage au sein du couple, plutôt que de forcer l'immigrant à s'assimiler. C'est aussi une façon de reconnaître le désir du Québécois qui a choisi un conjoint d'une autre culture.

La situation thérapeutique interculturelle fait émerger une tristesse de ne pas pouvoir s'exprimer avec aisance, notamment à cause du barrage de la langue, mais aussi à cause de l'incapacité à partager ensemble le non-dit : le langage non verbal, le style d'expression, l'inconscient collectif... Au quotidien, les partenaires renoncent à être compris dans ces formes non verbales et ils portent en eux la tristesse associée, sans pour autant la comprendre. Le psychothérapeute peut encourager les conjoints à explorer ces non-dits, en les invitant à intégrer des façons non verbales de se retrouver dans leur quotidien. Par exemple, certains jeux de l'approche Theraplay (Booth et Jernberg, 2010) s'appliquent bien à la vie familiale et sont source de joie. Nous pouvons espérer que les partenaires, se sentant connectés l'un à l'autre grâce au jeu, partageront ensemble des aspects non verbaux de leur culture qu'ils avaient laissés et qui les aideront à se sentir plus présents et en contact avec leurs racines au sein de leur relation.

Des manifestations de colère surgiront en thérapie, mais passeront peut-être inaperçues. Par exemple, dans certaines cultures, le sourire masque les émotions négatives de façon à préserver la relation. Dans cet espace de communication interculturelle, les valeurs et les besoins des interlocuteurs ne seront pas comblés, puisqu'ils sont mconnus des autres. En aidant les partenaires à verbaliser leurs besoins, leurs attentes et leurs valeurs, le psychothérapeute leur enseigne à réagir avec patience plutôt que colère. En effet, ils apprennent que progressivement leur conjoint les comprendra, puisqu'ils deviennent plus conscients de leur ancrage culturel et plus en mesure de l'exprimer. Plus ils cheminent dans leur relation interculturelle,

plus ils se savent capables d'accueillir de nouveaux comportements, de nouvelles valeurs, de nouveaux modes d'expression. À leur tour, les enfants pourront s'inspirer de cette patience comme un modèle et avoir confiance qu'ils contribuent eux aussi à façonner la culture familiale.

La gestion du stress

S'adapter à une nouvelle culture, être confronté à des manières de faire ou d'être inconnues ou qui heurtent nos valeurs provoque un stress. Kim (2001) suggère que vis-à-vis du stress, l'immigrant a parfois besoin de se retirer de la situation pour récupérer et ensuite d'employer l'énergie adaptative nécessaire à l'acquisition de nouvelles compétences culturelles. Ainsi, le psychothérapeute encouragera les partenaires à préserver leur héritage culturel dans certaines sphères de leur existence et à se réserver du temps chacun pour soi pour intégrer émotionnellement les deuil inhérents à l'immigration et à la conjugalité interculturelle.

Pour conclure

Lorsqu'ils nous consultent, les partenaires d'un couple interculturel ont déjà fait un cheminement « entre-les-cultures ». C'est ce cheminement marqué de stress, d'incompréhension,

de blocages, de deuils inexprimés qu'ils veulent mettre en mots pour approfondir leur relation. Si le psychothérapeute partage l'origine culturelle d'un des partenaires, il importe qu'il ne l'enferme pas dans sa culture d'origine, car celui-ci est d'ailleurs, un ailleurs unique au couple qui consule. Cet ailleurs est leur identité conjugale interculturelle. ■

Bibliographie

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation et adaptation. *Applied psychology: An international review*, vol. 46, n° 1, p. 5-34.
- Booth, P. B., Jernberg, A. M. (2010). *Theraplay: Helping Parents and Children Build Relationships Through Attachment-Based Play*, Third Edition, San Francisco: Jossey-Bass.
- Camilleri, C. et Cohen-Emerique, M. (dir.) (1994). *Chocs de cultures : concepts et enjeux pratiques de l'interculturel*. Paris : L'Harmattan.
- Gudykunst, W. B. (2004). *Bridging differences: Effective intergroup communication*. (4^e éd.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J. et Minkov, M. (2010). *Cultures et organisations: comprendre nos programmations mentales*. (3^e éd.) Paris : Pearson.
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communication across cultures*. New York: The Guilford Press.
- Ward, C., Bochner, S. et Furnham, A. (2001). *Psychology of culture shock*, 2^e éd., Hove : Routledge, Taylor & Francis Group.

Prenez soin de vos patients.

Soumettez leurs demandes de règlement d'assurance rapidement et efficacement.

Avec la solution de demandes de règlement en ligne de TELUS Santé, vos patients bénéficieront du même service qu'ils reçoivent à la pharmacie ou chez le dentiste. Vous pouvez désormais soumettre les demandes de règlement à de nombreux assureurs* au nom de vos patients. L'inscription est **rapide**, c'est **simple** à utiliser et c'est **gratuit**.†

Pas étonnant qu'autant de professionnels de la santé l'utilisent.

Inscrivez-vous telussante.com/eclaimspsy

Offerte avec :



* La confirmation immédiate n'est pas offerte par tous les assureurs.
† Ce service est offert uniquement aux psychologues en pratique privée.

