

Evolution et changement dans le système

Références : Prigogine : Temps à devenir (Science et Avenir hors série n°146)

Klein : La flèche du temps (Science et Avenir hors série n°146)

Boyer : Parménide contre Héraclite (Science et Avenir hors série n°146)

--*) Introduction

Le système est né dans le milieu rigide des sciences dures, avant qu'il ne soit adopté par les sciences "molles" et de façon plus générale, par toutes les activités humaines, l'économie, la philosophie, la sociologie, la psychologie. Les mathématiciens ou les physiciens n'en faisaient qu'un artefact, qu'un objet mathématique abstrait qui leur permettait de comprendre le monde tel qu'ils voudraient qu'il soit. On s'est aperçu très vite que le système était bel et bien un être vivant qui voulait vivre sa vie et que celle-ci suivait une évolution naturelle qui obéissait à certaines règles. Voici des arguments pour décrire cette évolution, pour parler de la vie du système, pour amener un changement lorsqu'en thérapie on cherche à rendre ce système un peu plus vivant, un peu plus autonome, un peu moins fermé, un peu moins rigide, un peu moins étroit.

Dans un système, le changement existe-t-il vraiment?

Parménide enseignait qu'en vérité, seul l'être un, immobile, fini et sphérique existe. Tout le reste, le changement, les couleurs, la variété chatoyante et mouvante du sensible est opinion (doxa) et n'existe qu'en apparence. La science est parménidienne puisqu'elle cherche à ramener le changement à l'identique, l'irréversible au réversible, l'incertitude de l'avenir à notre seule ignorance, et à postuler la symétrie du futur et du passé à la manière d'un film où tout serait déjà écrit. Einstein est parménidien puisque pour lui, le temps est spatialisé.

Héraclite proposait l'inverse. Tout coule,

rien n'est identique à soi-même à travers le temps. Le devenir est premier, c'est l'identité qui est une illusion. Platon ajoute que les invariants, (ce qui ne change pas) sont hors du monde sensible, comme les formes géométriques. Popper évoque la possibilité d'un avenir ouvert, un avenir non complètement déterministe. A ses yeux le problème du changement est le plus fascinant de la physique et de la science.

S'il existe une philosophie des psychothérapies, comme il existe une philosophie des sciences, elle se doit de réfléchir, elle aussi, sur le changement, sur l'appréhension du réel et sur les conceptions du temps. Tout changement est changement de quelque chose. Il doit exister quelque chose qui change, et ce quelque chose doit rester identique à lui-même pendant le changement. Mais s'il reste identique à lui-même comment peut-il changer ? La notion de changement est-elle une contradiction ou un paradoxe ? Une feuille verte change lorsqu'elle devient marron, mais pas si on la remplace par une autre feuille verte. Il est essentiel que la feuille changeante reste la même feuille pendant le changement. Comme il est tout aussi essentiel qu'elle devienne autre chose. Il y a donc quelque chose derrière les apparences. Le résilient trouve dans son activité un changement, un rebond qui le rend, du moins le croit-il, invulnérable. Mais il a toujours au fond de lui une blessure ancienne qui ne demande qu'à se manifester le jour où à cause de circonstances qu'il ne domine pas, son sentiment d'invulnérabilité vole en éclat.

Cette opposition fondamentale entre l'être et le paraître aboutit aux lois de la conservation d'énergie, de masse ou de substance (Parménide, Einstein, Lucrece...), et au déterminisme total. La cause est toujours présente dans son effet. C'est ce que proclame le premier principe de la thermodynamique. Cela a inspiré les psychothérapies qui se réfèrent à une causalité linéaire. Les lois, les règles sont indépendantes du temps et n'intègrent pas le devenir. Elles s'appliquent dans les deux sens, (la physique ne connaît pas le sens du temps) il y a donc prédictibilité et rétrodictibilité. A partir des

circonstances actuelles, on peut prévoir les conditions finales mais on peut aussi en déduire les conditions à l'origine.

Une autre façon de penser le changement, est de se référer à la deuxième loi de la thermodynamique qui en prônant l'entropie introduit le cours du temps et l'idée qu'un système évolue sans jamais revenir à son état d'origine. Si le sucre se dilue dans le café c'est que l'entropie du café sucré est supérieure à celle du café plus celle du sucre. Le monde n'est pas constitué de choses même changeantes mais de procès. Il n'y a pas de choses qui demeurent identiques à elles-mêmes mais des processus identiques à eux-mêmes. Effectivement, le changement n'est pas une illusion puisqu'il peut être vécu. Il y a un cogito temporel qui fait que je ne peux pas douter que je change. Et si le changement est la réalité irréductible à la prédiction, rien n'est jamais écrit d'avance, il existe plusieurs suites possibles. Seul le passé est entièrement fixé et il n'y a aucune symétrie entre le passé et le futur.

L'espace et le temps sont des abstractions pas forcément réelles alors que les relations spatio-temporelles entre des événements sont bien réelles. Cela se voit dans l'irréversibilité, l'indéterminisme quantique, les théories de la résonance imparfaite, le big-bang lui-même puisqu'il inclut des événements irréversibles. En économie, comme dans toute relation les parméniens essaient de ramener tous les échanges à des jeux à sommes nulles en s'appuyant sur le principe de conservation de la matière de Lucrèce (Marx affirme que la richesse accumulée par les riches est compensée par une augmentation de la misère des pauvres). Popper lui répond en opposant l'émergence à l'invariance ; les deux échangistes gagnent quelque chose au cours de la transaction. Prigogine renchérit en montrant que quand deux personnes se rencontrent et se parlent, il en reste toujours quelque chose même lorsqu'elles se sont séparées. Cela explique que quand nous avons assisté à un séminaire de formation, même s'il nous est impossible d'expliquer tout ce que l'on a entendu,

donc si on a l'impression de n'avoir rien appris, force est de constater que notre façon de travailler s'en trouve modifiée lorsque nous revenons dans notre cabinet. Nous avons "changé."

S'interroger sur le changement, c'est-à-dire sur les modifications de la matière, de l'espace nous amène à aborder la notion du temps. C'est valable pour les mathématiques, l'astrophysique, la biologie, la physique, la chimie etc., et les sciences humaines. Les thérapies brèves, le MIR (Mental Research Institute) à Palo Alto ou le BFTC (Brief Family Therapy Center) à Milwaukee ont toutes inscrit le changement dans leurs priorités.

Toutes les thérapies veulent bien sûr modifier l'état du système que présente le sujet en arrivant, mais en général elles cherchent à expliquer le devenir à partir de règles indépendantes du temps, qui échappent au devenir. Elles étudient le passé, et se basent sur des règles "qui sont mais ne deviennent pas". La rétrodictibilité fait qu'en partant d'un symptôme, on déduit les conditions initiales du système. La prédictibilité part de l'état actuel pour nous dire comment les choses seront dans le futur et à proposer telle intervention dont le résultat ne fait aucun doute puisqu'il est programmé. Si le patient ne va pas mieux, c'est qu'il le fait exprès, qu'il refuse de guérir. Mais au-delà de cette boutade, a-t-on vraiment le choix ? Comment fonder des théories sur des concepts fluctuants ? Si le statut de ces lois n'est pas fixe que deviendra le statut de ces lois ? Si le concept de mouvement est mobile que peut-on dire qui ait la moindre chance d'être vrai ? Et si on n'a aucun choix n'est-on pas enfermés dans un paradoxe ?

***I) Les thérapies brèves**

Le terme de thérapie brève est, avec quelques raisons, fort critiqué parce qu'il existe des thérapies brèves qui peuvent durer plus longtemps que les dix séances théoriques. Mais comme le terme d'EMDR, il est marqué historiquement. Il signifiait pour Don Jackson, Fisch et les pionniers du MRI à Palo Alto qu'on ne part pas pour 20 ans de psychanalyse et que la "guérison" peut être très

rapide et tout aussi efficace du moment qu'elle amène ...un changement.

Il existe deux grands courants de thérapies brèves. Le MRI, de Palo Alto, le premier historiquement, qui se polarise sur "la solution". En quoi le fait d'avoir vécu tel ou tel traumatisme est-il un problème pour le sujet aujourd'hui ? On cherche des astuces qui permettent de faire retomber le problème au rang de simple difficulté de la vie, c'est-à-dire à une situation où une solution, un choix, le choix d'une évolution est toujours possible.

Le deuxième, le BFTC de Milwaukee cherche "l'objectif" que poursuit le patient et travaille à ce qui montrerait que l'on se dirige vers celui-ci. Dans un cas on cherche ce qui bloque la dynamique psychique, dans l'autre ce qui pourrait la remettre en marche. Dans les deux écoles, on évolue dans une logique à causalité circulaire. L'origine du traumatisme, les conditions initiales importent peu, ce qui n'est pas le cas des psychothérapies à causalité linéaire où le symptôme n'est pas important en soi, car ce qui compte, c'est ce qu'il y a derrière ou avant les structures visibles, c'est-à-dire derrière ou avant les symptômes. Avec les thérapies brèves, on quitte le structuralisme pour le post-structuralisme et le constructivisme voire le constructivisme radical.

Il y aurait pourtant une troisième voie, tout aussi pratique. Si la voiture n'avance pas, c'est qu'elle n'a pas d'objectif, nulle part où aller, qu'elle a peut-être une histoire traumatisante dans son passé qui la bloque sur place, les pneus crevés dans son enfance la collent à la route. Mais peut-être aussi que tout simplement son moteur n'est pas allumé, que quelque chose, un traumatisme, une situation extrême, une situation paradoxale paralyse sa dynamique psychique. Elle a oublié de démarrer. Elle manque du carburant que représente la curiosité, le plaisir de faire quelque chose, de créer, d'apprendre, d'évoluer, la force de l'imaginaire ou du rêve qui permettent d'envisager, ou d'aspirer, à une autre vie, mais aussi le besoin d'aider les autres, la tendance à l'abnégation (on fait des choses pour les autres qu'on ne ferait pas pour soi-même). La mise devant une situation paradoxale, crée une impuissance acquise au point

que le sujet ne sait plus ni faire un choix ni se fier à ses propres sentiments pour juger son comportement ou la situation qu'il traverse. Sa vie extérieure, le monde dans lequel il vit, n'a plus de sens (troisième étage de l'échelle des savoirs de Bateson). Sa vie intérieure non plus ; c'est la névrose noogénique de la logothérapie de Franckl. (Nous sommes ici au quatrième étage de la même échelle).

Dans cette optique, le travail psychothérapeutique va se focaliser sur la déconstruction. Il faut détruire tout ce qui maintient le système dans un état inerte, adynamique, un état pathologique. (Il est forcément pathologique, puisqu'il génère de la souffrance). Il est étroit, fermé et rigide. Les explications sur l'origine du problème ont peu d'intérêts, sauf peut-être si le fait d'avoir une explication, vraie ou fausse (ça n'a pas d'importance, nous sommes dans le constructivisme radical) permet au sujet de se faire une idée sur son symptôme et donc de ne plus lui être tout à fait soumis (Fisch). Le sentiment de deuil peut aussi bien résulter de la perte de quelqu'un d'important que de la perte de son chien. La souffrance peut naître de circonstances presque banales. La mise à la retraite entraîne parfois de véritables dépressions.

***2) Le système,**

Définition

Le système est un ensemble d'éléments, les objets avec leurs attributs propres, réunis par des interrelations qui maintiennent en place le système. Diagnostic différentiel : l'amas où la seule notion qui réunit les éléments est le nombre. Le temps et l'espace font aussi partie du système.

-1) Comment peut évoluer un système ?

-*) Le premier principe de la thermodynamique prône la conservation de l'énergie. Il concerne les systèmes isolés, (les systèmes fermés en psychothérapie). Le second principe, celui de l'entropie montre que dans un

système isolé, on va de l'ordre vers le désordre.

-*) Dans "Systémique" nous avons développé deux approches des systèmes. L'approche synchronique qui nous faisait étudier les systèmes comme des surfaces juxtaposées les unes à côté des autres de façon plus ou moins imbriquée. Cela nous avait amené à adapter le théorème de Gödel sur l'insuffisance ultime selon lequel lorsqu'un système ne trouve pas en lui-même de quoi modifier ses règles de fonctionnement il doit s'agrandir et puiser dans le monde extérieur créant ainsi un système plus vaste. Un alcoolique peut arrêter de boire sur un coup de tête. En cas d'échec il consulte un médecin. Si ça ne suffit pas un psychiatre, puis il est hospitalisé pour une cure de sevrage, il ira ensuite voir un psychologue etc., jusqu'à l'insuffisance ultime ou le juge va ordonner une prise en charge thérapeutique, qui elle-même peut être mise en échec etc.

L'approche diachronique, développait l'idée que chaque système possède en lui-même la possibilité de s'élever à un niveau de logique supérieur. Nous nous sommes basés sur l'échelle des savoirs de Bateson pour déterminer quatre niveaux d'appréhension de la réalité. A un premier niveau j'utilise mes sens, je "vois" que le feu est rouge. Avec l'éducation, l'expérience, l'exemple des autres, j'acquiers un méta-savoir : on ne traverse pas au rouge. Le méta-méta-savoir du troisième étage donne un sens au monde extérieur dans lequel je vis. Je sais ce qu'il faut faire et ce qui est interdit par les lois du contexte social, culturel, religieux ou familial. Je sais où sont le bien et le mal (notions définies par les normes environnantes). Lorsqu'il s'agit de donner un sens à ma vie personnelle, à ma vie intérieure, au moment où les savoirs des étages inférieurs montrent leurs limites, je peux monter d'un cran dans l'abstraction jusqu'au quatrième étage, celui d'un méta-méta-méta-savoir, celui où les valeurs personnelles comme le beau et le laid remplacent les normes du bien et du mal. C'est l'étage de la noogenèse de Franckl, celui de l'expérience mystique ou artistique, celui de l'épanouissement personnel, etc.

-*) Le temps fait partie intégrale du

système. Il permet de distinguer les systèmes simples où il n'y a pas de flèche du temps. Dans un système strictement isolé, où rien d'extérieur ne vient influencer sur l'évolution, la loi du déterminisme pose que les conditions initiales (l'état initial) déterminent les conditions finales (l'état final).

-*) Dans les systèmes dynamiques vivants, les systèmes complexes, apparaît la flèche du temps. C'est le cas pour la météo, les systèmes relationnels interhumains, l'évolution des sociétés etc. Ce sont des systèmes instables ; les systèmes chaotiques et les systèmes non intégrables de Poincaré. A partir d'ici, nous quittons l'idéal de certitude que l'on prête aux sciences dures. L'omniscience et le déterminisme n'occupent plus qu'une place limitée. Nous avons les systèmes chaotiques et les systèmes non intégrables de Poincaré :

*) Les systèmes chaotiques. La trajectoire d'un vaisseau sanguin dans le corps ne peut pas être prévue, ni dessinée. Or la notion de trajectoire est fondamentale en physique newtonienne. Mais si on considère non pas une trajectoire mais une distribution de trajectoires, une probabilité, on s'aperçoit que la probabilité obéit à des règles de plus en plus simples, régulières. Il n'y a aucune cellule du corps qui soit séparée d'un vaisseau de plus d'une cellule. On ne trouve pas non plus quelque part un amas de vaisseaux qui se touchent et ailleurs des zones non irriguées. La distribution devient uniforme. On dit que le problème n'est pas soluble au niveau de la trajectoire mais qu'il l'est au niveau des fonctions de probabilité, au moment où l'on considère l'ensemble des trajectoires. L'histoire des sociétés n'apparaît pas au niveau d'un individu unique. Dans un système dynamique complexe on ne peut pas réduire le monde à une trajectoire unique mais nous devons considérer l'ensemble des trajectoires possibles, la probabilité des trajectoires pour étudier l'évolution de ce système.

*) Les systèmes non intégrables de Poincaré sont des systèmes où on ne peut pas, quelles que soient les transformations, les rendre semblables à un ensemble de particules indépendantes. L'eau tiède ne peut jamais revenir à l'eau froide d'un côté et l'eau chaude de l'autre. La

non intégrabilité est due à des phénomènes de résonances.

Un système est pathologique, nous sommes ici en psychologie, lorsqu'il est étroit, fermé et rigide.

_*) On dit qu'un système est fermé lorsqu'il a peu de rapports avec le monde extérieur : Une famille qui vit repliée sur elle-même, une personne prisonnière d'une pensée unique, un amour pathologique et exclusif, une anorexique mentale, un autiste etc., tout un tas de systèmes difficilement accessibles par un discours logique, un discours reposant sur le bon sens, depuis les éléments du monde extérieur.

_*) On dit qu'un système est étroit lorsqu'il ne possède que peu de règles de fonctionnement : Un couple fusionnel, une relation sado-masochiste, le délire à deux, etc.

_*) On dit qu'un système est rigide lorsque les variations autorisées par le système autour de la position d'équilibre de son homéostasie sont très limitées : C'est le cas lorsque les libertés accordées aux enfants ne s'élargissent pas en fonction de l'âge qui avance. Cette fille de 25 ans n'a toujours pas le droit de sortir en boîte, ce qui pouvait être considéré comme normal quand elle en avait 14 ans.

*) Pour les physiciens un système est isolé lorsqu'il n'est pas soumis à des contraintes extérieures. L'entropie qui est une grandeur déterminée uniquement par l'état instantané va croître de façon monotone (deuxième principe de la thermodynamique) et introduire la flèche du temps. Il y a là, le point de départ d'une description déterministe qui permet de décrire l'avenir (prédiction) ou de reconstituer le passé (rétrodiction) à partir de l'instant présent. Les lois physiques sont alors parfaitement déterministes ce qui fait dire que les conditions finales déterminent les conditions initiales et réciproquement. Seuls les événements extérieurs au système ne peuvent pas être déterminés. En psychopathologie un système est isolé lorsque les relations avec l'extérieur sont impossibles. C'est le cas lorsqu'il n'y a pas

d'intégration sociale pour une famille d'émigrés, lorsque le sujet est rejeté par les siens, par la société. Mais il est tout aussi isolé lorsque c'est le sujet lui-même qui ne peut plus communiquer ; le paranoïaque, le schizophrène, le sujet délirant, confus ou dément.

Le système est aussi isolé lorsque les relations avec le monde extérieur sont trop riches et trop envahissantes. Dans ce cas, il faut considérer que la famille, le sujet font partie d'un système beaucoup plus vaste, celui de leur communauté. Les valeurs internes ne sont que la répétition des normes extérieures. Si ces normes sont trop prégnantes, le sujet peut en arriver à perdre tout sens critique (sectes, embrigadement politique, groupuscules marginaux, hooliganisme...).

Un système, une famille ou un individu isolé, quand il est parfaitement intégré dans sa société, dans son milieu culturel construit ses valeurs (notions intérieures) sur les normes (notions extérieures) qu'il a digérées, qu'il a fait siennes. Ce n'est que lorsqu'il y a inadéquation entre les valeurs intérieures et les normes extérieures, par exemple lorsque la fille ramène un petit copain à la maison que la famille refuse, que les problèmes vont surgir. On s'éloigne de l'équilibre. Le système va réagir, il va devoir s'adapter.

-*) Dans le système non isolé il y a de fortes relations, nombreuses, riches et variées avec le monde extérieur. Les échanges d'entropie (dont la valeur et le signe ne sont pas déterminés) font que le système peut rester dans un état de déséquilibre en permanence. Une famille, un sujet rejeté, brimé par des normes, des règles de vie ou des lois dictatoriales, tyranniques, rigides etc., peuvent faire l'expérience de l'impuissance acquise et rester dans un état de prostration, un état de soumission permanent ; femmes battues, esclavages modernes etc.

On peut avoir à l'inverse un état d'excitation, de désinhibition permanente, de griserie grâce aux pouvoirs et aux statuts sociaux offerts par l'uniforme, par le sentiment d'impunité, par l'adhésion aux règles d'un groupe social, d'une

famille, surtout ou à plus forte raison si ces règles vont à l'encontre des règles de la société normale, ce qui s'accompagne d'un sentiment d'élitisme, celui d'avoir été choisi, de faire partie des élus. Mais il y a un revers à cette médaille, le sujet, la famille, le système ne peuvent plus que difficilement abandonner le confort de ces modes de vie, avec ses règles contraignantes certes mais tellement sécurisantes parce qu'elles construisent des repères à l'intérieur desquels la liberté et le pouvoir apparaissent comme absolus, et où les défauts, les manques, les faiblesses sont refoulés. C'est le cas dans l'embrigadement dans les groupes marginaux qu'ils soient ou non acceptés socialement, l'armée, les groupes religieux ou les sectes, les associations sportives ou culturelles surtout si elles atteignent un certain niveau médiatique, ou le hooliganisme. A chaque fois "la ligne du parti ou la façade familiale " prend le dessus sur l'auto critique.

-*)En résumé, avec les systèmes dynamiques non linéaires, hors d'équilibre, les systèmes chaotiques, les systèmes non intégrables de Poincaré, on avance l'idée que l'irréversibilité, l'imprévisibilité, l'aléatoire sont des propriétés fondamentales de la nature. Ces qualités sont propres au système dit Prigogine. Elles créent la diversité, la variété, la vie.

2) Qu'est-ce qui fait basculer du normal dans le pathologique?

Un système "normal" peut devenir, pathologique à l'occasion d'un événement, d'un traumatisme, d'une situation paradoxale, d'une situation extrême (le deuil, l'annonce d'une maladie grave, de la déchéance physique, le chômage, une agression, l'internement, les situations de rejets, les ruptures sentimentales etc.). Cela peut ne durer qu'un temps limité, le temps pendant lequel le sujet, ou le système restent paralysés, incapables de prendre une décision, de faire un choix, d'évoluer, de s'adapter, tant que le problème posé par l'événement en question n'est pas redescendu au niveau d'une simple difficulté de la vie. Le système subit, au cours du traumatisme, un

véritable séisme, brutal, inattendu, non préparé qui peut créer, pérenniser ou aggraver le problème, la pathologie, la souffrance. Tous les repères spatiaux, concernant les relations, les valeurs qui contrôlent les règles de fonctionnement ou les jugements sur l'appréciation des normes environnantes du monde extérieur, et tous les repères temporeux concernant la durée, la flèche du temps, le devenir etc. sont atteints de façon plus ou moins profonde, plus ou moins durable.

Tant que le problème ne peut redescendre au stade de difficulté "normale" de la vie nous sommes devant une situation paradoxale (voir "paradoxes en psychothérapie"). La situation paradoxale est une situation bloquée. Dans le choix contradictoire, un choix fut-il cornélien reste toujours possible parce que les deux propositions sont au même niveau de logique ; si l'une est adoptée, c'est que l'autre est écartée. Dans le paradoxe, le sujet ne peut pas faire de choix entre les deux propositions car elles sont sur des niveaux de logiques différents. Il ne peut même pas décider de ne pas faire de choix à cause de la troisième proposition, la proposition négative qui l'oblige à faire un choix alors qu'il n'est pas possible de faire de choix.

La pathogénicité peut porter sur un ou plusieurs éléments, sur les relations qui les réunissent et qui maintiennent ce système en place, sur les règles de fonctionnement, sur les variations par rapport à l'équilibre homéostatique, sur les relations avec les éléments du milieu qui enveloppent le système, sur le temps enfin, lorsqu'on confond le cours du temps avec les phénomènes temporeux, c'est-à-dire les événements qui habitent ce temps.

Caractéristiques des systèmes:

1) Les éléments

Le patient est évidemment un des éléments du système qu'il va nous amener à étudier et qui concerne sa famille, son lieu de travail, son groupe social. Parfois nous allons pouvoir l'utiliser comme

co-thérapeute en mobilisant les propriétés qui sont déjà les siennes pour intervenir sur le système, ou sur le comportement d'un autre élément. Cette mère n'arrive pas à se faire obéir de son fils, on peut lui demander compte tenu de ses capacités d'abnégation dont elle vient de faire part et de son désir de faire l'éducation de son fils de le pousser à se prendre en charge, de lui donner l'occasion "d'apprendre ce qu'est l'autonomie" bref de le laisser vivre sans qu'elle ait le sentiment de l'abandonner. Le patient est peut-être aussi celui qui porte le symptôme du système, de la famille. Cette femme se présente comme dépressive et se dit casanière. En fait cela lui permet de ne pas confronter son mari avec sa phobie de la société, ou de l'avion...Une dérive perverse de l'approche systémique a été d'enlever la responsabilité de la pathologie du sujet, de son inconscient et de la transférer à la famille. On a simplement changé de coupable. (Watzlawick, Bateson, Fisch... voir : "Du positivisme au post-structuralisme"). Il a fallu attendre le constructivisme pour rétablir le tir.

2) Les règles de fonctionnement

Les règles de fonctionnement donnent à la fois des limites que le système ou chacun des éléments ne peuvent pas dépasser et l'espace dans lequel ceux-ci ont une liberté absolue. Il y a donc à la fois l'idée qu'il faut contenir quelque chose, le définir, lui donner une personnalité propre, en faire un système particulier, unique et l'idée d'une acceptation, d'une reconnaissance par les autres éléments du système à l'intérieur de ces règles de fonctionnement. Cela se traduit par la sécurité que nous éprouvons à faire partie d'un groupe, à appartenir à une famille, à une classe sociale, à une minorité culturelle, sociale, sportive, intellectuelle, marginale, élitiste, etc. Nous sommes quelqu'un parce que nous sommes membres d'un système et que ce système nous donne une existence propre par apport au reste de la société, par rapport au reste de l'humanité. Le système nous donne un corps social (voir "Les quatre corps de l'homme"). Si je perds de vue ces repères, si je n'ai pas cette reconnaissance de la part d'une famille, ou d'un

substitut de famille, je déclenche des angoisses, je ne trouve pas ma place, un endroit où j'aurais le sentiment d'exister dans un tissu relationnel. Ce besoin est tellement fort que je suis capable de sacrifier ma personnalité, mon bon sens, mon propre jugement pour adopter celui d'un groupe, d'une secte, d'un courant de pensée, d'un parti politique. Même et peut-être d'autant plus fermement que ce système est marginalisé ce qui s'accompagne d'un élitisme, ce sentiment d'être quelqu'un d'exceptionnel, c'est à dire aussi de ne pas être comme tout le monde, (hooliganisme, groupes rejetés par la société à cause de la drogue, de la violence, des risques physiques, de la souffrance etc.). La façade familiale ou la façade du parti me disent ce que je dois faire, dire ou penser.

Normalement, les valeurs auxquelles je veux croire et que je veux respecter, viennent des normes culturelles, sociales, religieuses du monde extérieur. Il y a un équilibre à trouver pour que je puisse trouver cette sécurité qu'apporte le système et faire en sorte que ma personnalité puisse s'exprimer. Cela passe par le fait d'appartenir à un grand nombre de systèmes. A l'intérieur de chacun d'eux je suis quelqu'un de particulier avec des caractéristiques personnelles et particulières, que je ramène des autres systèmes auxquels j'appartiens. Je contribue de ce fait à créer, à enrichir et à définir le système dont je suis un élément.

A l'intérieur de chacun de ces systèmes nous cherchons donc aussi à nous individualiser, à montrer que nous avons une personnalité propre que nous occupons une place à part. Le drame vient lorsque cette recherche oublie que sa finalité est bien de matérialiser notre appartenance au groupe. La résilience, l'anorexie mentale sont dans la poursuite d'une affirmation de soi qui ne passe pas par la recherche de relations saines partagées, ou alors ces relations par exemple les relations basées sur les aides que l'on apporte aux autres sont en fait utilisées à des fins personnelles, pour s'affirmer soi-même, pour satisfaire le fantasme de l'auto-engendrement.

3) Les interrelations

Les interrelations, les relations qui unissent les éléments entre eux constituent le ciment de tout système, à plus forte raison des systèmes tels que nous les observons dans les sciences humaines. Pour Watzlawick l'homme ne peut pas exister pas tout seul. C'est "un animal social". De façon plus générale, un élément ne peut pas agir ou modifier unilatéralement un autre élément ou le système lui-même. Pour qu'il y ait des tyrans, il faut que certains acceptent de jouer le rôle des esclaves. Une des erreurs que commet l'anorexique quand elle dit « Je me contrôle » c'est qu'elle pense que le "Je" peut imposer une volonté au "Me", tous les deux éléments d'un système que l'on peut appeler "le Soi" (Bateson).

Si un élément change de comportement, c'est-à-dire s'il modifie les interrelations en adoptant une autre façon de se présenter, les autres membres du groupe vont devoir réagir. Le système s'adapte forcément. Cette femme a été maltraitée par son mari pendant des années. Le jour même où elle décide de le quitter il se présente dans une position basse manifestant une angoisse d'abandon et clamant haut et fort qu'il l'a toujours aimée, qu'il n'a jamais aimé qu'elle. Or elle ne reprendra pas leur vie commune parce qu'elle ne reconnaît pas l'homme qu'elle a aimé, celui qu'elle admirait, celui qu'elle redoutait dans cette attitude plaintive et implorante. Une application en psychothérapie de ce principe fait que l'on peut agir sur le système entier en ne travaillant que sur un seul membre, tout simplement parce que si celui-ci adopte une autre position face à la vie, face à la façon de fonctionner du système, tous les autres vont devoir modifier leur attitudes. On peut même utiliser un membre comme co-thérapeute, d'abord parce que nous connaissons la puissance du bras de levier que représente une éventuelle modification de ses comportements, ensuite parce qu'il appartient au système et donc qu'il peut agir sur lui, ce qui n'est pas le cas du thérapeute si le sujet "pathologique " ne veut pas venir consulter. En outre, c'est une façon élégante et extrêmement puissante de donner à son désir d'action pour l'autre ou pour le système des armes et

l'opportunité d'agir là où il ne voyait pas de solution, lui permettant ainsi de retrouver de l'estime de soi et de renforcer la confiance en soi.

4) Les relations avec le monde extérieur

L'homme ne vit que parce qu'il est en relation avec les autres. Un système obéit à la même loi. Il n'est vivant que s'il est en relation avec son milieu. Le milieu pour un système c'est tout ce qu'il y a autour. Il contient tous les objets capables d'influer sur le système où pouvant être influencé par lui. Plus ces communications sont faciles, variées et nombreuses plus le système est à même d'évoluer, de s'enrichir, d'épanouir, de vivre. Notre identité a été souvent imposée et fabriquée de l'extérieur par notre conformité aux normes. Le parasitage des normes avec les valeurs peut parfois créer une ambivalence, une situation paradoxale qui mène de la souffrance au sujet. Cette femme a participé à l'âge de 7 ans à des jeux sexuels avec un cousin plus âgé et elle y a pris du plaisir. Des années après, à l'occasion du battage médiatique des affaires de pédophilie, elle n'arrive plus à savoir si les sentiments qu'elle a ressentis sont bons ou mauvais, normaux ou vicieux, et de façon plus large si elle est quelqu'un de bien ou quelqu'un de mauvais. Elle a développé des phobies, des crises d'angoisses, des troubles de la libido et des TOC. Les phobies parce qu'elle ne sait pas si la situation qu'elle vit est bonne ou dangereuse et les TOC parce qu'elle ne sait pas si son sentiment ou ses sensations sont bons ou mauvais

5) L'homéostasie

Le système a une liberté de mouvements limitée autour d'un point d'équilibre qui assure une homéostasie. Gardons l'image d'un thermostat qui, autour d'une température programmée à 20°, s'autorise une variation de plus ou moins un degré avant de se déclencher. Cet équilibre homéostatique n'est pas une valeur fixe et immuable. Il est soumis à des rétroactions qui obligent le système à réagir pour chercher à maintenir le statu quo. La rétroaction est positive si elle cherche à se rapprocher de l'équilibre

homéostatique. Elle est négative si elle tend à s'en éloigner avec le risque d'altérer la construction du système l'obligeant évoluer et à redéfinir ses règles de fonctionnement. Les rétroactions font partie intégrale de la vie du système.

Le système n'est donc pas quelque chose de fixe mais c'est quelque chose de vivant qui doit en permanence s'adapter, se recentrer, se redéfinir. S'il est impossible de faire tenir un cadavre debout, c'est que les muscles chez le vivant, sont soumis en permanence à des rétroactions qui font varier le tonus des muscles antagonistes pour permettre la station debout. L'âge des enfants est bien un attribut qui évolue et qui modifie normalement les règles de fonctionnement, les interrelations à l'intérieur du système. Le système peut s'agrandir, gagner un autre élément, la fille ramenant un mari à la maison. Il peut aussi évoluer vers plus d'abstraction pour redéfinir les circonstances de la vie qu'il lui faut traverser, un deuil, l'annonce d'une maladie grave etc....

Le renforcement a une origine extérieure et vient alimenter les phénomènes rétroactifs. L'attitude de l'entourage, l'acceptation sociale conforte les éléments d'un système dans leur conviction à poursuivre la même voie ou s'y opposent. Au début les parents d'une anorexique manifestent leur satisfaction à la voir se prendre en main quand elle commence ses restrictions. Il s'agit de renforcements positifs. Plus tard quand les conséquences deviennent manifestes, ils vont s'opposer à ses restrictions et ils passent dans la vision du monde de leur fille, dans la catégorie des ennemis qui cherchent à la faire fléchir. C'est un renforcement négatif.

Le système peut rester ce qu'il est et gardant une base stable, le noyau dur de ses règles de fonctionnement, même s'il s'autorise une plus grande amplitude dans les variations autorisées autour de la valeur de l'équilibre homéostatique. La famille accepte plus de libertés pour chacun des membres en fonction de l'âge par exemple. Mais il peut aussi garder les mêmes écarts et changer le niveau de l'équilibre homéostatique lui-même. Le thermostat jusques là programmé pour 20°, affiche maintenant 18°. Lorsqu'une jeune fille normale suit

un régime, elle se règle par des rétroactions. Si un jour elle mange trop, le lendemain elle augmente ses restrictions, et si elle ne se sent pas bien elle les diminue. Chez l'anorexique la régulation se fait par calibrage. Une fois qu'elle a atteint un certain poids, elle prend une norme plus sévère, de façon à continuer ce qui compte pour elle, le contrôle et les restrictions. Le chiffre du poids n'étant pas en soi un but recherché.

***3) Le changement**

Définitions

Dans un système isolé, le premier principe de la thermodynamique stipule que l'énergie se conserve avec des lois physiques qui ne varient pas au cours du temps. Seuls les états physiques varient.

Le deuxième principe explique que le sens de l'évolution d'un système est orienté en fonction du temps. La flèche du temps renvoie à la possibilité pour les systèmes complexes de devenir, de connaître des transformations qui les empêchent à jamais revenir à un état initial. Elle affirme le principe de causalité. Pour Boltzmann, l'entropie est une valeur qui est fixée par l'état physique du système et qui ne peut que croître. Si le sucre se dissout dans le café c'est parce que l'entropie du café sucré est supérieure à celle du café non sucré plus celle du sucre. Et c'est irréversible. La flèche du temps fait que les lois physiques ne peuvent conduire ni à la certitude, ni à la symétrie entre passé et futur. Lorsque l'évolution d'un système devient stationnaire, le cours du temps continue à fabriquer de la durée qui n'accueille certes aucun changement mais qui garantit la permanence du système.

Prigogine affirme que la nature invente, qu'elle crée des événements et contient des instabilités. Les phénomènes irréversibles ont à la fois une tendance à l'ordre et une tendance au désordre. Pour Prigogine, le futur d'un système, fût-il celui de l'univers reste quelque chose d'incertain, et la prédiction de la mort de l'univers, repose sur des croyances déterministes. Au lieu d'exprimer ce

qui sera, les lois de la physique, et à plus fortes raisons celles des sciences humaines, devraient dire ce qui est du domaine du possible, des évolutions possibles.

L'univers n'est pas mais devient, la nature devient, l'homme devient.

Lorsque le système n'est pas isolé, il peut y avoir des échanges avec le monde extérieur qui sont susceptibles de maintenir le système dans un état de déséquilibre perpétuel par des échanges d'entropie dont le sens et la valeur ne sont pas déterminés. La misère, la violence dans la famille, des lois rigides, une dictature, la mise en présence d'une situation extrême peuvent bloquer le cours normal de l'histoire d'un système. Ces événements touchent les deux axes du système : l'espace, c'est-à-dire les distances qui existent dans les relations aux autres, et le temps.

Le changement "normal" serait une adaptation réussie, lorsque le système traverse des circonstances plus ou moins difficiles de la vie, qu'elles soient gaies ou pénibles, un mariage, un enfant de plus, un deuil, le chômage etc. Le paradoxe supprime l'idée même qu'il puisse y avoir des possibles envisageables. Il est dangereux d'avoir une idée sur ce qui se passe quand on n'en a qu'une.

Une appréhension du temps anormale telle qu'elle se présente dans les troubles psychiatriques, la schizophrénie, la démence, la paranoïa, ou lorsqu'elle est créée par un traumatisme violent, une situation extrême, ne touche certes pas le cours du temps (qui continu à produire de la durée), mais supprime l'orientation de événements. Le système tourne en rond. Il est incapable d'entrevoir la possibilité d'avancer, de gagner plus d'entropie, de s'agrandir, de participer à des échanges enrichissants avec le monde extérieur. Cependant, et normalement, le système, même s'il reste sidéré, figé, un temps plus ou moins long, doit être capable de trouver, tout seul ou grâce aux échanges avec le monde extérieur, un moyen de réagir pour sortir de sa léthargie. Cette réaction peut être excessive et amener de la souffrance. Ce

peut être le cas pour la résilience quand cette fuite en avant génère des comportements qui ne sont pas acceptés socialement ou qu'elle s'accompagne d'une cécité pour les autres domaines de la vie (voir "L'anorexie, une forme de résilience").

Les théories de l'évolution en systémique

Les philosophies des sciences proposent deux théories sur les évolutions :

La théorie internaliste explique que les changements vont se faire parce que les théories existantes se contredisent, parce qu'elles ne sont pas en accord avec des faits expérimentaux ou empiriques et qu'il va falloir par force trouver une autre théorie, changer les idées, les raisonnements.

La théorie externaliste attache de l'importance à des événements tout à fait extérieurs aux sciences. La guerre a fourni des capitaux et des hommes pour la révolution quantique. Les capitaux alloués à un laboratoire, le charisme d'un chercheur peuvent favoriser une révolution scientifique. C'est une position relativiste qui met la science au même niveau que les autres formes de savoir, la religion, la culture, la sociologie etc.

Nous allons maintenant envisager le concept du changement dans ses rapports avec le système, avec chacun des éléments qui le composent, avec l'espace, (la place du système dans son milieu et la place de chaque élément dans le système), et avec le temps. Mais d'abord définissons le changement.

Le système est quelque chose de vivant, et donc susceptible de naître, d'évoluer, de se modifier, de disparaître, de se reconstruire sur de nouvelles bases. On distingue :

*Les changements de type I, qui sont générés par des rétroactions positives ou renforcements positifs qui servent à confirmer la nature du système, mais qui ne modifient en rien sa structure profonde. On fait « plus de la même chose » (Watzlawick)

*Les changements de type II qui font éclater le système tel qu'il se présente et conduisent à la création d'un système tout à fait différent. Cela peut être dû à un agrandissement du

système par inclusion d'autres règles de fonctionnement, (Gödel dans l'approche synchronique) ou par un degré d'abstraction plus grand, (Bateson et l'approche diachronique, voir "Systémique")

*Le deuil du changement. Décider de ne rien changer, accepter son état, ou plus exactement avoir une vision plus large des désagréments et des satisfactions que l'on peut en retirer, est aussi une forme de changement. Il porte sur la dynamique du système puisque jusqu'ici toutes les forces étaient polarisées vers un changement, disons utopique. Les patients expriment avec force vouloir vivre une autre vie que la leur, mais sans avoir d'objectif bien net. Ils ne sont pas capables de quitter des choses auxquelles ils sont attachés, les enfants, la sécurité du confort matériel, et n'ont pas une confiance suffisante en eux-mêmes pour affronter l'incertitude et les problèmes d'une nouvelle vie ou de la solitude. « Je veux que le mari volage revienne, qu'une relation redevienne comme avant ». Dès que le deuil du changement est fait le sujet et le système peuvent redéfinir les relations, les règles de fonctionnement, le point d'équilibre homéostatique. D'autres sources de satisfactions sont mises en avant. Un équilibre est trouvé entre les valeurs personnelles et ce que les autres peuvent bien penser. La femme qui admet la liaison de son mari requalifie les relations dans le couple et les rapports entre les normes sociales en vigueur autour d'eux et les valeurs internes.

Les cibles du changement :

-1) Les changements sur la structure du système.

Une évolution spatiale. Le système peut s'agrandir en incluant d'autres éléments, d'autres lois de fonctionnement selon l'approche synchronique de la systémique où les systèmes plus ou moins grands sont juxtaposés les uns à côté des autres, voire s'incluant les dans les autres (théorie des groupes d'Evariste Gallois). Parce qu'il souffre, un homme décide qu'il a besoin d'aide, puisqu'il n'arrive pas tout seul à régler son problème. Il demande l'aide de ses proches, puis d'un thérapeute, puis d'une institution, s'il doit être

hospitalisé, etc.

Le système peut trouver en lui-même ou générer des ressources pour atteindre une logique plus élaborée, plus abstraite. C'est le point de vue diachronique basé sur la théorie des types logique de Russell. Le système monte alors les quatre degrés de l'échelle des savoirs de Bateson. Il lui faut d'abord appréhender la réalité qu'il doit vivre, comme les suites d'un traumatisme, d'une situation extrême. Cette nouvelle réalité touche un ou plusieurs éléments mais affecte le système dans son ensemble. Ensuite il lui faut comprendre les modifications ou la diminution des capacités qu'implique ce nouvel état et trouver un sens au monde dans lequel il se trouve plongé. Il lui faut trouver sa place, ses libertés d'actions, ses obligations en visualisant et en formulant les nouveaux repères, les nouvelles normes de son environnement. Le quatrième étage étant celui de la noogenèse de Franckl, celui où l'homme et le système donnent un sens à leur vie intérieure, celui où se pose la question du temps. C'est l'étage des questions métaphysiques, "Qu'est-ce que je fais sur terre ? A quoi sert ce que nous devons endurer ? Quelle trace vais-je laisser après ma mort ?" Ce sont les valeurs qui servent de repères ici. Le bien et le mal sont supplantés par la dualité entre ce qui est beau ou ce qui est laid, notions plus subjectives, plus personnelles (voir "Systémique").

Autour de l'état d'équilibre homéostatique, le système reste égal à lui-même acceptant de faibles variations de ses règles de fonctionnement. Il ronronne gentiment. Pourtant c'est quand il doit se confronter aux limites de ces variations, que la vie du système se développe, s'affirme, s'enrichit. C'est le cas devant un traumatisme, une situation extrême, un paradoxe. Pour Prigogine, il se produit alors obligatoirement des phénomènes de réorganisations, de régulations des événements qui créent de la diversité, de la vie, de la cohérence, mais aussi de l'irréversibilité. Le système s'adapte, Cela reste valable pour tous les systèmes chaotiques et les systèmes non intégrables de Poincaré, ceux qu'aucune manipulation ne peut

faire revenir à l'état antérieur. On ne peut pas retrouver l'eau chaude d'un côté et l'eau froide de l'autre à partir de l'eau tiède, reconstruire la même famille, un même couple après un deuil, une séparation, le départ des enfants etc.

-2) Les éléments et leurs attributs

Le changement peut porter sur le sujet, sur ses attributs, sur la position qu'il adopte dans la vie par rapport au autres, par rapport au temps, par rapport à ses valeurs, à ses ressources internes, aux normes de son milieu social. Cet ingénieur affirme une cognition négative « Je suis nul » parce qu'il n'a pas su réagir comme il croit qu'il aurait fallu le faire face à une situation extrême, ici une agression. « Et bien sûr le travail où vous réussissez, les examens si difficiles que vous avez passés ne vous apportent aucune satisfaction et ne sont pas de nature à retenir l'admiration de vos enfants ».

Avec le changement, le sujet va redéfinir sa position par rapport au traumatisme, ou par rapport à celui qui lui présente un paradoxe, cet état particulier où il ne peut prendre aucune décision alors qu'il se sent obligé de prendre une décision à cause de la troisième proposition négative qui empêche toute fuite. Cette position basse peut être liée aux attributs respectifs des protagonistes ; le père est effectivement violent et menace les autres membres de la famille. Cette jeune fille abusée pense qu'en « acceptant » elle évite les mêmes souffrances à sa sœur cadette, ou qu'il faut préserver, "à tout prix" la façade familiale à cause du regard des autres, de la perte de revenus si le père est emprisonné, etc. Si on travaille sur le changement dans la position du sujet, le paradoxe est démonté. Il ne peut plus agir et la personne retrouve la possibilité de faire un choix, de prendre une décision.

-3) Le temps dans le système.

Jusqu'ici nous avons suivi l'évolution possible d'un système complexe dans sa dimension

spatiale. Il reste à aborder l'autre axe grâce auquel le système s'oriente, le temps. Que les systèmes soient étudiés dans les sciences dures ou les sciences humaines, le temps reste probablement le concept le plus difficile à aborder. Pourtant il devient indispensable de l'approcher si l'on veut parler de la mémoire, de l'évolution, des changements, du devenir, de tout ce qui fait que le système est quelque chose de vivant, quelque chose qui bouge.

Le temps en psychopathologie

---°Pour Freud les processus du système inconscient sont intemporels. Ils ne sont pas ordonnés temporellement ni modifiés par le temps qui passe. Nous retrouvons la thèse de Parménide. Cela permet à Danan, (Résonances 1997), d'approcher la notion du temps en fonction des grands thèmes de la psychopathologie.

--* Le schizophrène présente un déficit de l'intégration du temps réel. Au stade chronique, le temps est figé dans le système où est enfermé le sujet. Celui-ci tourne en rond.

--* Dans son délire chronique le persécuté ne peut se créer un futur. Le hasard n'existe pas. Seul le passé imaginaire se projette dans l'avenir. La notion même du temps peut être viciée. Le sujet peut se croire immortel, ou mort, ou vivant dans une autre époque.

--* L'état de dépersonnalisation n'est pas toujours associé à une croyance délirante, mais elle s'accompagne d'une perte des repères temporels avec des impressions de déjà vu, et de fausses reconnaissances.

--* Le mélancolique a un horizon bouché. Il reste figé à un fait de mémoire, à la recherche d'un espace imaginaire ou d'un malaise. Le temps stagne.

--* Le maniaque a un rythme du temps effréné. Le temps devient bondissant, précipité. L'accélération de la pensée aboutit à une fuite des idées. Il est emporté vers un avenir irrésistible et triomphant. Il peut se croire immortel.

--* Le deuil pathologique s'accompagne d'une régression dans le temps avec réactivation de

la culpabilité, impossibilité de se détacher de l'objet perdu, voire déni du deuil et hostilité contre le disparu.

--* L'attaque de panique se traduit par un début brutal, une durée brève et une vie ensuite remplie par la peur....que la peur revienne.

--* Le stress post-traumatique avec arrêts sur images et syndrome de répétition du vécu traumatique.

--* L'état limite est caractérisé par le poids du temps. Le sujet est à côté du temps. Il s'ennuie, le temps lui pèse. Inadapté à la réalité, il va faire des passages à l'acte, ou avoir des conduites addictives, et des moments dépressifs.

--* Le déséquilibré mène une vie en pointillé avec un présent morcelé et une incapacité de projets à long terme. Sa vie est une histoire pleine d'histoires. Les notions de chronologie et de durée lui sont inaccessibles.

--* La perversion se caractérise par une stéréotypie sans fin. Les actes et les mises en scènes ne lui apportent aucun soulagement. Ils s'inscrivent dans la répétition et non dans la durée.

--* Le destin est chaotique chez le toxicomane. Le flash à l'héroïne donne l'impression d'immortalité, le temps est alors arrêté. Cependant, la réalité et une vie de galère poursuivent le sujet et contrastent avec ce sentiment de jouissance. De l'éternité à la mort il n'y a qu'un pas, il a des conduites suicidaires.

--* La résilience et une de ses formes particulières, l'anorexie mentale font vivre un présent qui mobilise toutes les forces psychiques des patients. Ils ne sont que dans l'action. Le résultat de celle-ci n'étant jamais un but en soi, (voir "Résilience—Anorexie—L'anorexie mentale est-elle une forme de résilience ?")

Le temps dans les situations extrêmes.

La situation extrême va mettre le sujet devant des conditions radicalement différentes de celles de sa vie normale, ce qui exclue les conduites à risques des sportifs de l'extrême, des aventuriers ou des professionnels entraînés, (pompiers, commandos militaires, plongeurs professionnels,

etc.). L'intensité atteint un niveau qui sort de l'ordinaire, avec un caractère démesuré et insupportable. C'est une expérience où le sujet atteint ses dernières limites. Ce contexte de brutalité, de violence amène un bouleversement radical qui ébranle le sujet par définition non préparé, et qui crée une rupture d'adaptation et des ajustements inadéquats à la situation. C'est le cas des traumatismes, des deuils, de l'annonce d'une maladie grave, de la déchéance physique, de l'internement, du chômage etc. (Fischer : "Le ressort invisible")

L'axe spatial du système est atteint avec une destruction de l'identité. Notre identité est souvent fabriquée, imposée de l'extérieur par notre conformité aux normes, notre adhésion aux valeurs, notre réponse aux attentes sociales, notre dépendance aux pressions du groupe.

L'orientation temporelle est cassée. Le temps s'arrête, il est dénié, mis entre parenthèses. Le sujet vit en dehors du temps. C'est un temps sans horizon, sans issues. Ensuite se créent des phénomènes rythmiques, une auto organisation, des phénomènes ordonnés qui vont coordonner des phénomènes et les rendre possibles. Le temps est ramené à des cycles, à des rythmes, à la journée, à l'heure, avec une absence de projets et une temporalité qui se structure autour du présent. Puis le temps se vit comme irréversible. Il y a le temps qui passe et le temps qui reste, l'expérience de sa propre finitude. En valorisant le temps qui reste, on apprend forcément à mourir mais on apprend aussi à vivre sa vie jusqu'à la fin. Il y a donc deux facettes à la situation extrême, le déterminisme extérieur et le psychisme du sujet.

Le temps chez Feynman.

Feynman s'appuie sur l'expérience qui consiste à envoyer une lumière monochromatique sur un écran percé de deux fentes et à regarder les bandes claires et sombres qui alternent sur un écran de contrôle placé derrière. Classiquement les photons passent soit à droite soit à gauche. Pour Feynman le même photon ou le même électron passent par les deux fentes en même temps. (Ceci

a été confirmé en physique quantique). Cela signifie que ce qui se passe dans tout système en évolution, qu'il s'agisse d'un sujet devant une situation extrême ou de la vie de l'univers résulte de ce qui se passe sur chacun des chemins possibles. Il y a une trajectoire où le temps est exprimé en nombres réels, c'est le temps réel, et toutes les autres où le temps est exprimé en nombres imaginaires, c'est un temps imaginaire ($\sqrt{-1}=1i$). Pour savoir ce qui se passe en réalité à un moment donné, il faut faire "l'intégrale des trajectoires" possibles. Deux prisonniers ont le droit d'envoyer pour Noël une carte pré imprimée. Le premier a le droit d'envoyer « Je vais bien »--« Je suis malade »--« Je suis très malade ». Le second uniquement « Je vais bien ». Lorsque les deux familles reçoivent la même carte qui dit : « Je vais bien », elles ne reçoivent pas la même information. Il y a donc des informations qui ont empruntées la trajectoire en temps réel et d'autres qui ont suivi des voies imaginaires où le temps est hors du temps. C'est un temps qui ne connaît ni le futur, ni le passé, un temps imaginaire. Stephen Hawkins résume la position de Feynman et clarifie les choses en disant que le temps réel, c'est le temps imaginaire et ce que nous appelons le temps réel ne serait qu'un artéfact qui nous permettrait de penser le monde comme nous voudrions qu'il soit.

Tout cela remet en cause les conceptions que nous avons jusqu'ici sur la mémoire. En thérapie lorsque le patient "revit" son traumatisme, s'agit-il d'une histoire ancienne qui date de plusieurs années, ou est-ce un événement du présent qu'il est en train de vivre maintenant ? Comment peut-on vivre quelque chose qui n'existe plus ? Lorsque nous fournissons au patient une information dans le cadre d'un tissage cognitif, ou dans le but de démonter un paradoxe, il reçoit aussi d'autres informations qui appartiennent à son histoire, à ses rêves, à son inconscient et dont nous n'avons parfois pas la moindre idée. Et c'est la somme de toutes ces informations, les vraies et les imaginaires qui va permettre au sujet de prendre une décision, de faire un choix, de sortir de sa situation paradoxale, de se remettre à vivre, c'est à dire de remettre la flèche du temps dans son

système parce que les événements qu'il vit sont à nouveau orientés.

Le temps chez Klein (chercheur au CNRS)

Un siècle après la théorie de la relativité d'Einstein, la question demeure de savoir de quoi on parle quand on parle du temps, du cours du temps, de la flèche du temps, aussi bien dans les sciences dures qu'en psychothérapie. Comme si le mot "temps" avait vocation de demeurer ce que Lacan nomme "un signifiant flottant". La confusion vient du fait qu'on confond le temps et les phénomènes temporels. On identifie le contenu avec le contenant. On observe un phénomène cyclique et on prétend que le temps est cyclique. Notre emploi du temps est serré et voilà que le temps va plus vite. Comme si l'emploi du temps avait quelque chose à voir avec le temps ! Il faut donc d'abord distinguer le temps et ne pas le confondre avec les divers déploiements qu'il rend possibles :

Le temps n'est pas la durée mais il produit de la durée.

Le temps n'est pas le mouvement mais il balise tout mouvement.

Le temps n'est pas le devenir. Pourtant on les confond souvent quand on dit que le temps ne passe pas si rien ne change. Or le temps affecte l'être dans son immobilité autant que dans son devenir puisqu'il maintient la présence du présent.

Le cours du temps est classiquement représenté par un axe orienté. Le fait de voyager dans le temps est donc impossible. On ne peut pas choisir sa position dans le temps. Le temps est ce qui ordonne les événements et produit de la durée, et c'est tout. L'irréversibilité du temps n'est pas celle des phénomènes. Lorsque l'évolution du système devient stationnaire, le cours du temps continu à fabriquer de la durée, une durée qui n'accueille certes aucun changement mais qui garanti la permanence du système.

La flèche du temps renvoie quant à elle à la possibilité qu'ont les systèmes complexes de connaître des changements, des transformations qui les empêchent à tout jamais de revenir à leur

état initial. C'est une propriété non du temps mais de certains systèmes dont la dynamique est irréversible, les systèmes chaotiques, les systèmes non intégrables de Poincaré. Elle a besoin de temps pour se manifester mais elle ne l'affecte en rien, se contentant de l'enrober de phénomènes irréversibles. A confondre le cours du temps et la flèche du temps on finit par se persuader que ce qui nous empêche de nous souvenir du futur c'est la loi de la croissance de l'entropie plutôt que le fait de ne pas avoir été présent dans le futur. Peut-être que lorsque les psychothérapies, les sciences humaines en général s'éloigneront du structuralisme, du positivisme et se tourneront vers le post-structuralisme, vers le constructivisme, pourront-elles accepter de ne pas "savoir le futur", peut-être accepteront-elles tout au plus d'envisager les suites possibles et de tenter de faire advenir l'une plutôt que l'autre.

Le temps chez Prigogine

Prigogine s'intéresse aux phénomènes qui se produisent lorsque les systèmes dynamiques instables, les systèmes chaotiques, les systèmes non intégrables de Poincaré, évoluent loin de leur position d'équilibre. Une fois dépassés les systèmes simples, répétitifs, le pendule, le mouvement de la terre autour du soleil, on se retrouve très vite dans des situations où il n'y a pas de certitudes, des situations où il y a une flèche du temps. Les phénomènes deviennent irréversibles et ce caractère d'irréversibilité a un rôle constructif capital. Loin d'être un effet du hasard, les phénomènes du non-équilibre sont notre accès à la complexité, à la vie, à la cohérence à l'auto organisation par des phénomènes de résonances, des phénomènes rythmiques, des phénomènes ordonnés qui conduisent à la diversité et à la divergence en amenant des notions de probabilité et d'irréversibilité.

Dés le début, quand on s'éloigne trop de la position d'équilibre, que ce soit par la mise en présence d'une situation extrême ou au moment de la naissance de l'univers, il y a un double aspect d'ordre et de désordre. La matière, la nature, la

nature humaine créent des instabilités et la flèche du temps indique que les lois physiques ne peuvent pas correspondre ni à la certitude ni à la symétrie entre le passé et le futur.

Prigogine reproche à Stephen Hawkins de tenter de spatialiser le temps en reprenant les thèses d'Einstein, ou celles de Feynman, pour en faire une dimension supplémentaire de l'espace. Il voudrait lui, que l'on cherche à temporaliser l'espace, à comprendre comment les phénomènes irréversibles créent de l'espace-temps, du rythme, de l'irréversibilité, de la résonance, un ordre, mais aussi l'originalité, le nouveau, la divergence, la diversité et donc la vie. Comment une autre façon de ressentir le temps peut permettre au sujet pris dans un paradoxe ou dans une situation extrême, de réagir, de survivre, de rebondir, de retrouver un espace, un sens à ses vies (extérieure et intérieure), une place dans le tissu relationnel au moment où il retrouve la flèche du temps.

Le temps chez Popper

Popper rejoint Prigogine avec l'introduction de la flèche du temps y compris en économie où le parménidisme a engendré l'idée selon laquelle tout échange ne serait qu'un jeu à somme nulle c'est-à-dire qu'il y aurait conservation de la richesse. Par exemple pour Marx si les riches s'enrichissent c'est que les pauvres deviennent plus pauvres. Pour Popper dans un échange volontaire les deux protagonistes gagnent quelque chose de nouveau. Les deux protagonistes d'une relation ont tous les deux appris quelque chose pour avoir participé à l'expérience de la rencontre. A l'invariance, il oppose l'émergence. Le changement est la réalité. Il existe un cogito temporel qui fait que je ne peux pas douter que je change et que rien n'est jamais écrit d'avance. Il y a toujours plusieurs suites possibles.

-4) Les facteurs du changement

- La pathogénie. Ce n'est pas le sujet de cet article de reprendre toute l'histoire des pathologies psychologiques. Il nous faudrait

reprendre le rôle des paradoxes, de la double contrainte, de la situation extrême, ou du traumatisme (et celui du choc post-traumatique) pour ensuite essayer de comprendre comment ils arrivent à bloquer un système jusques là efficient.

- Le changement en thérapie.

On peut utiliser la puissance du paradoxe à des fins pacifiques. Les Maîtres Zen sont peut-être les premiers à l'avoir utilisé comme une technique d'initiation spirituelle à la recherche du satori, (koans et mondos) : « Deux mains qui se frappent font un bruit quel est le bruit d'une seule main ? » - -- « Est-ce qu'un arbre qui éclate tout seul dans la forêt émet un craquement ? » --- « Si vous dites ceci est un bâton vous affirmez et je vous frappe. Si vous dites ceci n'est pas un bâton vous niez et je vous frappe. En dehors de l'affirmation et de la négation parlez ou je vous frappe ! ». La force du paradoxe repose sur le fait qu'il crée un état de confusion, (Roustang : "Qu'est-ce que l'hypnose ?"). La confusion permet de faire passer la conscience d'un état de "veille restreinte" à celui d'une "veille généralisée". On casse la logique du sujet. On détruit ce qui fait ses certitudes, ce qui l'enferme dans un système de pensée étroit et rigide. Or ces certitudes sont d'autant plus puissantes qu'elles reposent sur des arguments pleins de bon sens, parfaitement justes, adaptés et efficaces en d'autres circonstances, à une autre époque, ou pour d'autres personnes. Il en résulte que le sujet pris dans son système pathologique se trouve poussé à refaire toujours plus de la même chose. « Il faut que tous les matins je me mette dans la tête que je ne dois pas fumer ! C'est un problème de volonté ; si on veut on peut. Ma femme a fait comme ça. J'ai déjà arrêté l'alcool ou les chocolats sans difficultés, pourquoi pas le tabac ? ».

Le contre paradoxe est proposé en thérapie pour démonter les mécanismes du paradoxe que présente le patient et qui le maintient dans un état de souffrance absurde. (Voir "Paradoxes en psychothérapie").

On peut utiliser la prescription du

symptôme : « Je me dis que je ne dois pas fumer »
--- « A partir de maintenant, puisque vous convenez que deux cigarettes sont votre minimum quotidien, je vous demande de fumer à 8 heures et 19 heures tous les jours ». Si le sujet fume c'est qu'il obéit à un ordre et il n'est pas soumis au symptôme comme il le croyait, et s'il ne fume pas c'est qu'il peut s'en empêcher. « Je ne sais pas si je dois faire ceci ou cela » --- « Surtout ne faites rien restez comme ça ! » Et c'est le patient qui nous explique qu'il est obligé de prendre telle décision, ce que bien sûr nous accueillons avec le plus grand scepticisme l'obligeant à démontrer que c'est faisable et que ce qu'il voyait comme des problèmes ne sont que des difficultés surmontables.

La prescription de la rechute est difficile à faire tellement on a envie de participer à la joie du patient qui se sent débarrassé de sa souffrance, de ses blocages, de son manque de confiance, de son impossibilité à faire entendre sa voix, de son addiction ; « Je crois que vous avez guéri beaucoup trop vite. Je me demande si vous ne me faites pas une fuite dans la guérison. Forcément, nous aurons une rechute dans les jours qui viennent ». Si elle a lieu ce n'est pas très grave puisque le thérapeute l'avait prévue. Si elle n'a pas lieu, le sujet se sent plus fort que ce que le thérapeute pense de lui. La rechute ne peut plus être perçue comme un échec de la thérapie, une faiblesse du patient ou une incompétence du thérapeute.

Ces techniques sont extrêmement agréables à utiliser à cause de leur efficacité bien sûr mais aussi parce qu'il faut manier l'humour tout en gardant le plus grand respect pour le patient, même si on ose se permettre de pousser le bouchon un peu loin comme le fait Farrely dans "La thérapie provocatrice". N'oublions pas que le patient n'est pas un sujet "normal", ce n'est pas un collègue de travail avec qui vous pouvez avoir une discussion intellectuelle sur un problème technique et analyser telle ou telle théorie sur un plan théorique. Le patient est prisonnier d'un système particulier, un système pathologique étroit, fermé et rigide. Lui il parle avec ses tripes, c'est à un niveau émotionnel qu'il reçoit les messages que vous lui envoyez.

Quand il réalise l'incohérence et la drôlerie de sa position parce que vous avez poussé son raisonnement jusqu'à l'absurde, vous pouvez être sûr que c'est la preuve que le paradoxe est enfin démonté, que le système est "déconstruit", le sujet va gagner de l'autonomie, la possibilité de prendre position, de faire à nouveau des choix, bref de sortir de la situation paradoxale.

Je préfère de loin le terme de déconstruction que j'ai emprunté à Dérída plutôt que celui de recadrage qui me paraît être moins incisif. Dans le recadrage, il y a l'idée qu'on change le cadre d'une photo ou l'angle de la prise de vue d'un paysage, mais qu'on ne touche pas au modèle que l'on étudie. Avec la déconstruction on casse l'apparence des choses qui sont observées. Que les vérités que nous assénonons au patient soient vraies, tirées par les cheveux ou fausses n'entre pas en ligne de compte. Seul compte le virage dans sa façon de voir les choses, ce qui amène le doute et la découverte qu'il y a une autre voie que la sienne et que par conséquent un choix lui est possible, et donc un changement.

Le tissage cognitif utilise ces techniques. Parfois les choses sont simples et il suffit d'apporter une information qui manque pour démonter un paradoxe. « Il est tout à fait normal d'avoir une jouissance pendant un rapport sexuel même pendant un viol. C'est un phénomène purement réflexe tout à fait hors de contrôle de la volonté. »--
--« Faire bouger les yeux amène différentes parties du cerveau à se reconnecter ». D'autre fois, il faut pousser le raisonnement du sujet jusqu'au bout d'une logique absurde : « J'aurais dû me défendre pendant que mon oncle me violait »--« A 8 ans avec vos 45 kilos vous auriez pu vous battre contre un alcoolique excité qui fait le quintal ? »

Une anecdote clinique :

Voici un couple, la soixantaine bien sonnée dont j'ai traitée la femme pour divers problèmes en particulier un viol à l'âge de 8 ans. Juste à la fin d'une séance elle lâche : « J'ai trompée mon mari il y a une quinzaine d'années. » --- « Je ne lui pardonnerais jamais, dit-il. Cela a duré deux ans. Je

lui ait dit : "Je te garde à cause des enfants"». ---
« Vous comptez la martyriser combien de temps encore, maintenant que les enfants sont partis depuis longtemps de la maison ? » ai-je demandé. Et me tournant vers elle « Pourquoi avez-vous fait ça ? » --- « Je voulais savoir si c'est à cause de moi que je n'ai pas d'envies sexuelles »--« Donc si je comprend bien, elle vous a trompé parce qu'elle vous aimait beaucoup. Et vous savez de par mon expérience je sais que les enfants violés se sentent parfois toute la vie salis et sales à l'intérieur d'eux-mêmes. Peut-être cherchait-elle aussi inconsciemment à ce que, en le découvrant vous la rejetiez. Ainsi elle aurait été punie pour des fautes dont elles se sentent encore coupable, mais surtout, surtout vous vous seriez alors écarté d'elle, ce qui vous aurez permis à vous de rester propre. Vous savez lorsqu'une femme se rappelle qu'elle a été abusée enfant, et qu'elle se met dans la tête que c'est de sa faute si cela lui est arrivé, elle fait un blocage sur sa sexualité puisque si elle éprouve du plaisir avec l'homme qu'elle aime, il risque de s'en apercevoir et la moindre remarque sera entendue comme la confirmation qu'elle ne pense qu'à ça, ce qu'elle ne peut pas tolérer. Ce que vous devriez faire maintenant pour rattraper le temps perdu, c'est lui offrir des fleurs et l'emmener danser ». Ainsi nous avons donc un couple qui s'est éloigné un temps de l'équilibre homéostatique, de la confiance partagée. Puis est apparue une auto réorganisation de leurs relations. Il ne me restait plus qu'à redonner aux événements une autre coloration pour créer un changement en proposant des tissages cognitifs pour que la confiance puisse se montrer naturelle et s'exprimer sans arrières pensées. Pour que le mari n'ait plus l'impression qu'il risque de perdre la face ou de marcher sur ses sentiments s'il pardonne et que la femme arrête de traîner une culpabilité qui l'empêche d'envisager son amour comme quelque chose de gratuit, de beau, de naturel, de spontané ou comme un cadeau qu'elle peut prendre plaisir à lui offrir et non plus comme une dette à payer ou une expiation.

***4) Le suivi de l'évolution et des changements**

Dans le cadre d'une thérapie on vise donc à avoir un changement, une évolution dans la pensée et le comportement du sujet qui souffre. Et lorsqu'on se situe dans un courant constructiviste, où tout se construit pendant l'entretien, c'est-à-dire que la position du sujet a autant de force que celle du thérapeute comment savoir si cette évolution sera saine ou pathologique ? Erickson, les thérapeutes constructivistes, ont donné à l'inconscient une orientation positive, autrement dit, une définition qui s'éloigne de celle de Freud. Pour eux l'inconscient veut le bien du sujet. Si celui-ci souffre c'est que quelque chose empêche l'inconscient de s'exprimer. La métaphore d'Erickson est célèbre ; il compare l'inconscient à ce cheval perdu qui arrive dans la cour de la ferme familiale. Personne ne sachant à qui il appartenait il affirma qu'il le ramènerait chez lui. Pour cela il le mit sur le chemin et se contenta de l'empêcher de manger, d'être distrait.

Les théoriciens décrivent trois méthodes permettant de surveiller l'importance et le retentissement du changement :

-- La déduction. Si les règles sont vraies, si les prémisses sont vraies alors les conclusions seront vraies. Une bille extraite d'un sac de bille qui ne contient que des billes rouges sera rouge. La déduction ne devrait appartenir qu'aux sciences dures, la chimie, la physique, ou aux sciences qui traitent d'universaux, des concepts, des ensembles, des classes, des objets constants, tous identiques, non délimités dans le temps et dans l'espace. Les lois y sont formelles et logiquement contraignantes.

La déduction est plus difficile si les membres ne sont pas tous identiques, tels des individus, des espèces, des entités complexes (biologie, sociologie, histoire ...). Un individu qui prend des antidépresseurs n'appartient pas forcément à la classe des sujets dépressifs. Il faut donc se méfier des idées préconçues en psychothérapie mais aussi dans la vie de tous les jours.

-- La déduction inverse ou abduction. La conjonction de la règle avec le résultat conduit à conclure le cas. Sachant qu'un sac ne contient que

des billes rouges, si j'ai une bille rouge sur la table, je conclus qu'elle vient du sac. Cette fois on infère ce que pourrait être les possibles conditions initiales (causales). On infère une hypothèse pour rendre compte d'un ensemble d'effets observés (historiens, policiers, psychologues ...). Mais nous ne devrions jamais perdre de vue que la conclusion n'est jamais garantie, elle est simplement plausible. Les patients que nous avons au cabinet ne sont pas tous identiques. Les conditions de départ ne sont pas toutes parfaitement définies. La vie dans telle famille perturbée n'est pas perturbée de la même façon pour chaque enfant. Enfin des informations arrivent en même temps que celles que nous fournissons au patient par des "trajectoires de Feynman" et nous n'en avons souvent pas la moindre idée. Ce n'est parce qu'un adolescent présente une bouffée délirante qu'il est schizophrène.

-- L'induction considère un échantillon de population et en tire des règles générales qu'on va appliquer à la classe entière, à la population entière. On peut s'attendre à des régularités sur la base de l'expérience passée mais cela ne garantit pas la vérité d'une conclusion. Elle est seulement probable. Une femme obèse n'a pas été forcément abusée dans son enfance.

Il faut donc que nous fassions preuve dans notre métier de la grande humilité et se méfier des étiquettes dont les patients sont affublés et qui les rangent d'office et de façon dictatoriale dans des casiers où ils seront à l'étroit et dont ils auront le plus grand mal à se débarrasser. C'est encore plus grave s'ils finissent par se définir eux-mêmes en fonction de cette étiquette. Il faut peut-être simplement se rappeler que de nous à faire à quelqu'un qui souffre, et que c'est cette souffrance que nous voulons traiter. Parfois la thérapie donne des résultats. Pour savoir pourquoi tout à coup il va mieux il faudrait que nous puissions faire l'intégrale des chemins de Feynman. L'avenir n'est jamais absolument déterministe ni déterminable par notre science (Karl Popper). Il arrive donc souvent qu'on guérisse des gens sans le faire exprès.

***5) Conclusions**

Nous posons donc par principe que le patient est enfermé dans un système étroit et rigide. A nous de donner de l'air à ce système, d'aider le sujet à construire des conditions qui vont permettre le changement, peut-être grâce à une plus grande abstraction dans l'interprétation des événements, peut-être parce qu'il se donne l'autorisation de pouvoir mettre en jeu des processus psychodynamiques efficaces. L'enfant peut devenir médecin, avocat ou joaillier, mais pas tout à la fois. L'homme devient, l'univers devient, le système devient.

On fait une différence entre évolution et changement. Dans tout changement on trouve du désordre et de l'ordre. L'évolution a un caractère plus souple, plus "normal". Elle progresse pas à pas. Elle correspond à l'adaptation au coup par coup d'un système qui doit faire face aux difficultés de la vie. Dans le changement il peut y avoir la notion de brutalité, de spontanéité.

Dans le cadre des situations extrêmes de Fischer, les deuils, l'annonce d'une maladie grave, l'emprisonnement, une rupture, le chômage etc. la brutalité des événements empêche de pouvoir prendre des mesures pour s'y préparer, (ce qui élimine les conduites à risques et les sports de l'extrême, les métiers dangereux). Le changement prend un caractère progressif, il suit des étapes.

Une première phase de sidération, marque l'arrêt de la dynamique psychique, à cause de la perte brutale des repères spatiaux (les relations aux autres et les distances avec les objets de l'environnement), et de la perte des repères temporeux ; la flèche du temps est brisée. Il n'y a plus de projets, plus de buts, plus de phénomènes temporeux, plus d'événements s'inscrivant dans une histoire qui évolue. Mais le cours du temps se maintient et continue à affecter le système, ses éléments avec leurs attributs propres, leurs relations, et les règles de fonctionnement.

La reprise de la dynamique se marque par le retour des phénomènes temporeux, lorsque que

la flèche du temps redessine le passé et le futur et donne du poids au présent à travers les cycles, les rendez-vous, l'attente des résultats d'examens. D'où l'importance des automatismes professionnels, culturels ou ludiques. On reprend le travail, on retourne à ses activités de loisirs.

Dans cette optique, la dépression et l'anxiété sont des maladies du temps. L'une vient de l'intérieur, l'autre de la confrontation au monde extérieur, mais dans les deux cas le temps s'arrête. Le patient n'envisage rien, il est replié sur lui-même. Dès que le futur s'éclaire, dès qu'un but se dévoile suffisamment pour pouvoir être poursuivi, dès qu'un objectif est envisagé, la flèche du temps reprend consistance et le sujet refait de son présent un passé pour son futur. C'est le cas lorsqu'un patient se jette dans un régime amaigrissant sous la direction d'un praticien qui a réussi à le captiver, à titiller sa curiosité, à redonner de l'espoir. C'est le cas lorsqu'une thérapie, médicale ou psychologique, est mise en œuvre et que le patient y adhère. C'est aussi le cas dans le syndrome projectif masqué où le sujet poursuit un but tellement lointain qu'il peut le perdre de vue et que c'est le chemin poursuivi qui devient lui-même l'objet de toutes ses attentions. Nous sommes devant un éternel étudiant, un accro au sport, au travail etc.

Toutes ces observations soulèvent des dangers, dont on pourrait faire les risques du métier. Il faut y penser tout le temps bien sûr mais surtout quand la thérapie réussit (trop) bien ou trop) facilement.

--Le sujet est peu concerné, il veut se débarrasser de la corvée des séances de thérapie. C'est un simulateur. Patient sous contrainte, d'un juge, de sa femme, de son patron etc.

--Nardone différencie l'efficacité d'un traitement et son efficience. Dans la prise en charge des troubles alimentaires, le résultat est considéré comme efficace quand les pratiques habituelles cessent. Mais il est considéré comme efficient lorsque l'on juge que le patient est à même d'affronter de nouvelles difficultés de la vie sans recourir aux mêmes travers vis à vis de l'alimentation.

--Le cas de la résilience est un autre risque

du métier. Nous avons un sujet qui découvre un remède miracle, (par exemple une thérapie ou un thérapeute ?). Un remède unique et universel qui lui permet de régler tous ses problèmes à la fois. Deux voies sont possibles. Dans un premier cas la forme d'expression de la résilience est socialement acceptée, il s'agit de sport, d'altruisme, de diriger un parti politique, de créer une entreprise, et des satisfactions bénéfiques sont ressenties du fait de cette intégration réussie. Mais ailleurs, le comportement du sujet est rejeté par sa communauté et il se retrouve marginalisé ; il devient chef de bande, membre d'une secte, drogué, anorexique. Dans le cas de l'anorexique, très souvent au début les parents sont très fiers de voir que la petite a enfin décidé de se prendre en charge. Ce n'est que plus tard quand les effets sont trop patents qu'ils s'y opposent et sont classés par leur fille dans le camp des ennemis qu'il faut combattre (voir "l'anorexie, une forme de la résilience ?").

Ce qui intéresse le résilient c'est le chemin à parcourir, les efforts qu'il faut fournir pour surmonter les difficultés, les astuces à trouver pour contourner les obstacles, pas les résultats obtenus. Tout résultat obtenu est considéré comme une perte. Il n'y a plus de but à poursuivre lorsqu'on est arrivé au bout de ses ambitions, de ses rêves et ce vide peut laisser la place à un sentiment d'inutilité et de vacuité de la personnalité qui explique le suicide, l'alcoolisation, la dépression des stars du sport ou du spectacle, ou plus simplement celle qui accompagne la retraite. Le sentiment d'invulnérabilité, de toute puissance qui résulte d'un sentiment d'auto engendrement ("je me suis fait tout seul") peut se retourner contre le sujet. A nous de faire en sorte que le résilient ne se sente pas trop invulnérable (Hanus). A nous à faire en sorte que le patient sorte de chez nous après une thérapie efficace et efficiente et qu'il reste conscient de ses qualités mais aussi de ses faiblesses. Il vaut mieux que le patient ne se sente pas trop invulnérable.

Au terme de cette étude sur l'évolution du système, le système que les constructivistes

considèrent comme un être vivant et autonome avec ses propres règles de fonctionnement il nous reste peut être deux thèmes à envisager : La naissance du système et sa mort.

Les théories transgénérationnelles font remonter la vie du système familial aux aïeux et elles s'intéressent aux secrets et aux drames qui gardent une trace dans la vie de la famille d'origine du sujet. Dans le système relationnel formé lors de la consultation thérapeutique il existe le même phénomène, que Roustang appelle "l'attente" ; l'attente du patient, mais aussi celle du thérapeute. Cette attente préexiste à l'entrevue et va modifier considérablement le contenu et les résultats de celle-ci. Si le sujet est convaincu de venir rencontrer un professionnel extraordinaire, un professeur de faculté, quelqu'un qui a une renommée, qui pratique une thérapie rare, exceptionnelle, il arrive à moitié guéri. S'il vient voir quelqu'un qui lui est imposé, ou auquel il ne croit pas, (« les psy sont tous les mêmes, ils ne font que me faire parler »), les relations seront plus difficiles.

D'autre part un système évolue dans un espace, et l'on peut parler du champ de la conscience. Il s'agit de l'espace qu'occupe le milieu dans lequel baigne le système et où se trouvent les objets qui sont capables d'influer sur le système ou qui sont susceptibles d'être modifiés par lui. Cet espace est variable, plus ou moins grand en fonction de l'état de la conscience. Le dépressif se referme sur lui-même, au pire il reste cloîtré dans sa chambre et ne veut voir personne. Quelqu'un qui s'enfonce dans une maladie grave commence par restreindre ce champ au travail, (il occulte les relations de loisirs, sports ou vacances. Puis il se replie sur sa famille et les soignants et vit entre sa maison et l'hôpital. Enfin il restreint encore son lieu de vie à la chambre et au salon avant de se confiner entre le lit et son fauteuil. Il est pourtant difficile de parler de comportement pathologique. J'y vois plus tôt, en tant que médecin, une adaptation à la perte des capacités, physique ou psychique de chacun de nous. J'ai suivi un patient atteint d'hémiplégie spastique et d'aphasie, qui est resté à vivre entre son lit et son fauteuil pendant 17 ans. Jamais il n'a manifesté ni un état dépressif, ni la colère ou le

désespoir que "tout être normal " pense qu'il ressentirait à vivre une vie aussi pauvre, ou du moins avec un champs de la conscience aussi limité. Sa vie relationnelle se limitant à sa famille proche et aux soignants. Les communications étaient en plus extrêmement pauvres du fait de son aphasie et de sa paralysie spastique. Je ne suis pas sûr que la restriction du champ de la conscience soit de fait ...un handicap.

Bibliographie : voir "Systémique" Février 2006