

Les paradoxes en psychothérapie

--*I) Introduction

Nous sommes tous confrontés à des événements de la vie pour lesquels il nous faut prendre des décisions, affirmer une position, poser un acte, adopter une conduite à tenir, une attitude à avoir. Parfois c'est facile. Parfois cela demande un certain temps et beaucoup de sacrifices. C'est le cas dans ce que Fischer décrit comme une situation extrême, le deuil, la rupture sentimentale, le chômage, l'internement, l'annonce d'une maladie grave etc. C'est le cas chaque fois que l'on subit un choc post-traumatique. Quelle que soit la gravité objective de la situation (la mort d'un chien, celle d'une grand-mère très âgée et malade ou celle d'un enfant), il y a une période de paralysie, de figement pour employer la terminologie de Lévine, ensuite on passe par une phase d'adaptation et le problème redevient une difficulté. Dans la difficulté, on peut décider quelque chose dans un sens ou dans un autre. La situation reste un problème tant que cette paralysie persiste, le sujet restant incapable de faire le moindre choix, de s'adapter aux circonstances nouvelles. Il est devant une situation qui de fait est une situation paradoxale. Tant que les tentatives de solutions qu'il va mettre en jeu n'apportent que des changements de type I, (il fait toujours plus de la même chose), le problème se pérennise, s'auto entretient, voire s'aggrave.

Les thérapies brèves ont développé une double approche :

--- Le MIR à Palo Alto se focalise sur ces tentatives de solutions qui sont vouées à l'échec même et surtout si elles sont empreintes de bon sens ce qui explique le fait qu'on peut avoir tendance à insister encore plus. Classiquement il propose un virage à 180 degrés : « Au lieu de vous répéter "Je dois penser qu'il ne me faut plus fumer" vous allez fumer une cigarette trois fois par jour à heures fixes »

--- Le BFTC de Milwaukee axe son intervention sur l'objectif « Qu'est-ce qui vous fera savoir que vous n'avez plus ce problème, que vous êtes bien ? Quelle est la première étape, la première chose que vous devez entreprendre pour commencer à vous approcher de cet objectif ? »

--- Dans les deux cas on ne s'intéresse pas à l'origine du problème, à l'inverse des thérapies qui se réfèrent à une logique de causalité linéaire. Mais il y a une troisième voie qui peut permettre, elle aussi de remettre en marche une dynamique psychique paralysée, disons momentanément engourdie. Tant que dure cette situation de blocage, la tension déclenchée par le problème ne peut pas redescendre au niveau de celle d'une simple difficulté. Cette situation est de fait, ou peut être assimilée à une situation paradoxale. Le sujet ne pouvant pas faire le moindre choix, ni avoir la moindre opinion, ni prendre la moindre décision, tant qu'il reste enfermé dans un système rigide, étroit, et fermé (voir emdrrevue : « Systèmes »). On peut alors proposer une autre stratégie thérapeutique ; l'option de démonter le paradoxe pour redonner de l'air à ce système pathologique, une plus grande liberté d'action au sujet, une nouvelle impulsion à sa dynamique psychique. Le paradoxe n'est en lui-même qu'une situation, ni bonne ni mauvaise. On peut rire à un enterrement et pleurer le jour d'un mariage. Nous verrons encore que l'on peut s'en servir si on arrive à canaliser sa puissance pour débloquer des situations figées dans le cadre de la thérapie comme le font les maîtres Zen dans un but initiatique spirituel.

--*2) Généralités, définitions : Qu'est-ce que le paradoxe ?

Le paradoxe est donc une situation où le sujet ne peut prendre aucune décision. Cela n'est valable qu'à un instant donné. Il peut très bien sortir du paradoxe tout seul, par la réflexion, (l'acceptation de la réalité), le recours à ses ressources intérieures, qui peuvent lui permettre d'avoir une vision plus élaborée, plus abstraite des choses. Il peut aussi profiter d'une aide psychothérapeutique ou d'un événement fortuit, un changement dans sa vie affective ou professionnelle, qui l'amènent à relativiser les choses et à prendre du recul.

--2-1) Schéma de base en psychopathologie

Lorsque nous sommes confrontés à des difficultés de la vie, même si elles sont difficiles à vivre, nous commençons probablement par nous fixer un objectif, puis nous cherchons des solutions qui vont nous les faire atteindre. Cela peut demander quelques temps. Il faut d'abord faire le deuil de la situation antérieure après un deuil, la perte de qualités physique à la suite d'un accident grave. Puis notre activité psychodynamique se remet en marche avec des objectifs et donc des désirs plus conformes à ce que nous sommes, à nos possibilités. Retrouver un but à la vie, c'est lui redonner un sens, accepter qu'elle vaille la peine d'être vécue.

Lorsque les choses restent figées en l'état, ce qui n'aurait pu être qu'une simple difficulté devient un problème. Comment cela se peut-il ? En cause une absence d'objectif. Le sujet n'envisageant rien, il reste figé dans un présent qui perdure. Quelques fois cet objectif existe mais il est vague, irréaliste ou inaccessible. Parfois le sujet met en œuvre des tentatives de solutions qui n'aboutissent qu'à des changements de type I ce qui crée aggrave ou pérennise le problème. De toute manière, le sujet reste confiné dans un système étroit, fermé et rigide (voir emdrevue : "Systémique" -- "L'évolution dans le système" -- "Les familles en difficulté")

---1*) La position de Fisch

Cette difficulté qui risque de devenir un problème est un événement qui se répète dans le réel ou dans une dimension symbolique, un trauma incestueux, un message disqualifiant, une double contrainte. Le sujet cherche des solutions avec d'autant d'acharnement qu'il est persuadé du bien fondé de celles-ci puisqu'elles sont basées sur le bon sens, puisqu'elles sont apparemment efficaces chez d'autres ou qu'elles l'ont été pour lui en d'autres circonstances, à une autre époque : "S'arrêter de fumer est une question de volonté." --- "Si on veut on peut".

Les attributs du sujet expliquent aussi la poursuite de ces tentatives de solutions. Une altération mentale, des circonstances économiques désastreuses, un lourd passé, peuvent amener cette fille abusée par son père à ne rien dire ou la mère à dénier le comportement de ce dernier voire à s'opposer à sa fille parce qu'elle sent incapable de la défendre, incapable d'affronter la situation. Des motivations plus ou moins inconscientes peuvent faire préférer la recherche de satisfactions immédiates plutôt que d'accepter les frustrations d'une action à plus long terme pour résoudre un problème d'addiction. Le manque de confiance en soi, "l'impuissance apprise" font écarter des actions qui demanderaient des ressources personnelles que le sujet ne se reconnaît pas.

---2*) La position de Watzlawick

Trois situations permettent de transmuter une difficulté en problème.

Premier cas, le sujet intervient mais pas où il faut, pas au niveau logique adéquat. C'est un changement de type I qui ne modifie en rien le système. Cette femme vit avec un mari extrêmement jaloux. Quand des amis de sa fille viennent prendre l'apéritif elle fait très

attention à s'habiller très classique, à rester loin d'eux et de ne pas les regarder trop souvent. Il lui rétorque qu'il a bien compris son manège. Elle a tout fait pour lui cacher qu'elle est attirée par eux.

Dans le deuxième cas, il refuse d'intervenir parce que, dit-il, il n'y a pas de problème. C'est ce que Watzlawick appelle "la terrible simplification". Le refus de voir la complexité de la situation va de pair avec une rigidité de soi, un sentiment d'honnêteté, la recherche d'une réalité vraie toujours centrée sur des faits et une agressivité contre ceux qui évoquent ce problème. "Ma femme dit que je bois". L'élément inconscient, le sens de la responsabilité, disparaissent et sont parfois remplacés par le contrat interpersonnel, la façade familiale, la ligne du parti. —"Chez nous on ne divorce pas"—"J'ai fait comme les autres"—"Ce sont les ordres".

Enfin le sujet intervient cette fois mais à tort et le problème naît directement de la solution. C'est l'évitement phobique qui crée le problème, pas l'objet phobique.

Watzlawick décrit un cadre pathologique spécifique en fonction de cette facilité que nous pouvons avoir à nous créer des problèmes, le syndrome utopique. Il touche des personnes qui sont persuadées qu'elles possèdent, ou qu'elles sont sur le point de posséder la vérité vraie. Il décrit :

--* Le syndrome utopique introjectif où le sujet se présente avec un sentiment douloureux d'impuissance à atteindre un but inaccessible, un but utopique. Le bonheur, la réalisation de soi. Cela débouche parfois sur des tentatives de suicides, l'alcoolisation, la toxicomanie...

--* L'utopie masquée est à la limite du pathologique. Ici le but poursuivi est tellement lointain qu'il est perdu de vue, et que la question de sa réalité ou de son accessibilité, voire de l'intérêt de sa poursuite ne se posent même pas. C'est le cas chez l'éternel étudiant, chez ceux qui inféode une décision à l'obtention d'un résultat. Tout résultat obtenu est alors vécu comme une perte, dans la mesure où cela implique de prendre des décisions, de s'engager et donc de perdre la quiétude par rapport aux pressions familiales, personnelles ou sociales. Le visiteur sous contrainte n'est plus harcelé tant qu'il se soumet à une thérapie. C'est ce qu'il cherche. Le résultat de celle-ci n'en est pas le but. Toute quête est ici auto immunisante et donc sans fin. Ces prises de positions se retrouvent dans la résilience et dans une de ses formes particulière, l'anorexie. L'anorexique ne sait pas quel est son poids idéal, elle maigrit pour maigrir. Si le suicidaire est quelqu'un qui cherche un sens à sa vie et conclue qu'elle n'en a pas, celui qui cherche, dans ce cadre du syndrome utopique masqué, conclut qu'il n'a pas cherché où il faut. Le premier introduit le zéro dans l'équation existentielle, le second l'infini (Watzlawick).

--* Le messianisme caractérise l'utopie projective où le sujet est persuadé qu'il détient la vérité vraie et que tout ceux qui ne le reconnaissent pas sont des méchants qu'il faut rejeter voire combattre. Cela va de pair avec le mépris de l'histoire, du tiers exclu, (les faits qui ne collent pas avec la théorie), et de tout ce qui risque d'ébranler la réalité de la vérité qu'il possède.

--* Enfin citons la curieuse utopie négative où le problème vient du fait qu'il n'y a pas de problème. Nous sommes dans des milieux puritains où circule l'idée, la norme culturelle, que l'homme n'est sur terre que pour souffrir, que le bonheur n'est pas possible ici bas. On retrouve cette position chez des gens qui ont été dénigrés toute leur enfance et qui "ont appris" qu'ils sont indignes d'avoir un peu de bonheur. Si, par malheur, il leur arrive quelque chose d'heureux, un jour ou l'autre il leur faudra en payer l'addition. Avoir une jolie femme amoureuse, des enfants en bonne santé, de la réussite dans le travail les rend tristes et dépressifs puisque c'est prémonitoire d'une catastrophe attendue. A contrario un petit ennui, voire une maladie grave les rassure, les soulage en quelque sorte, parce que

leur vision du monde redevient conforme à ce qu'ils en attendent. Ils n'auront pas à payer beaucoup plus cher pour un bonheur immérité, et pourquoi pas, peut-être mal acquis.

---3*) L'espace et le temps au cœur du problème

Le système pathologique est fermé, étroit et rigide. Ses relations avec le milieu sont pauvres. Le milieu contient tous les objets qui peuvent influencer sur le système ou être influencés par lui. Ainsi le travail ou le chômage, le caractère des gens que l'on doit côtoyer peuvent devenir une source de problèmes d'autant qu'il est difficile parfois, seulement d'envisager pouvoir agir sur eux. Il y a inadéquation entre les ressources du sujet, entre ses capacités réelles d'adaptation à un changement radical de son environnement, et la position qu'il prend dans ses relations aux autres, au patron, aux employés, au mari, aux enfants etc. Cet homme volage ne peut bizarrement pas supporter que sa femme le quitte et fait une dépression, jurant sur ses grands dieux qu'il n'a jamais aimé qu'elle.

Le temps est aussi impliqué dans le système. Nous avons étudié son rôle et son pouvoir plus en détails dans "L'évolution dans le système" (emdrrevue). Les patients sont parfois prisonniers de leur passé ou de leur futur. D'autres peuvent se sentir paralysés dans un présent anormal, un présent éternel sans futur et parfois sans passé. Ils ne peuvent trouver de sources de satisfactions ni dans ce qu'ils ont déjà vécu, ni dans ce qu'ils espèrent ou cherchent à obtenir. Ils sont tout entier dans l'agir, dans la relation immédiate aux choses, quelles qu'en soient les conséquences. Cela se traduit par des addictions, des conduites à risques, par l'hyperphagie de l'obèse, par la fuite en avant du résilient ou de l'anorexique.

--2-2) Les paradoxes

Dans la contradiction le choix est toujours possible. Il peut être douloureux, cornélien même, mais il reste possible parce que les deux propositions se trouvent sur un même niveau de logique. On peut réfléchir des heures pour savoir si on garde les 2 euros ou si on achète un gâteau. On sait qu'on ne peut pas avoir les deux et donc il faudra faire un choix.

Par définition le choix n'est pas possible dans le paradoxe. C'est cela qui en fait sa force et son originalité. Le système est complètement bloqué. Aucune des règles de fonctionnement dont il dispose ne lui permettent de s'adapter à la situation en question. Il apparaît rigide et étroit dans ces circonstances particulières. Il n'a assez de ces règles de fonctionnement et elles ne sont pas assez variées, pas assez souples pour permettre une adaptation. Dans cette famille on interdit aux filles de sortir le soir. Cela devient pathologique si les mêmes règles s'appliquent avec la même rigueur quand elles sont majeures. Le système est fermé quand il ne peut, que difficilement s'ouvrir au monde extérieur, c'est le cas pour les familles émigrées qui refusent de s'intégrer et d'adapter leurs valeurs culturelles aux normes sociales de leur milieu.

--*1) Les mécanismes du paradoxe.

Le paradoxe se construit sur deux propositions principales :

--* Une proposition qui dit quelque chose'

--* La deuxième qui dit autre chose d'incompatible avec la première. Mais nous sommes à un niveau de logique différent, ce qui différencie le paradoxe de la contradiction. Ici on ne pourrait choisir l'une d'elle qu'en désobéissant à l'autre. « Sois spontané ! ». En général le deuxième niveau se trouve à un niveau d'abstraction supérieure.

--* En psychopathologie ou en psychothérapie ce qui nous intéresse c'est le paradoxe pragmatique, c'est-à-dire celui qui est susceptible d'influer sur le comportement des gens. Une troisième injonction est alors primordiale, c'est la proposition négative, Elle est fondamentale puisqu'elle empêche de sortir du paradoxe. Aucun choix n'est possible mais il

est obligatoire de faire un choix. Cela vient du fait que celui qui pose le paradoxe a une autorité qui rend vitale le maintien de la relation pour celui qui la reçoit. Un thérapeute pour son patient, un maître zen ou un guru pour son disciple, un parent pour son enfant etc. Celui à qui le paradoxe est adressé pense qu'il lui faut à tout prix répondre dans un sens qui plaise à l'autre, à celui qui occupe la position haute dans leur relation. Il lui faut résoudre l'énigme parce que l'autre ne peut pas lui mentir ou se tromper du fait de son autorité. La force de cette proposition négative oblige à rester le nez collé devant le mur du paradoxe sans pouvoir ni le résoudre ni s'en éloigner. Même la décision de ne pas prendre position est interdite. Le choix de ne pas choisir est tout compte fait, un choix comme un autre. La troisième proposition, l'importance vitale de la relation, la position basse qu'adopte le sujet, différencient le paradoxe pragmatique, des paradoxes ludiques ou scientifiques dans lesquels le tiers exclu, l'idée qu'il n'y a pas de choix possible est non seulement acceptable mais recouvre même un charme particulier, un plaisir intellectuel, de l'humour.

Lorsque le psychisme est paralysé. Le choix est impossible entre les deux injonctions de base mais aussi entre celles de choisir ou de ne pas choisir. Il faut absolument faire un choix là où aucun choix n'est possible. Il est impossible tant que dure la situation paradoxale de distinguer les deux niveaux de logique différents qui portent chacun une proposition. A chaque étage cependant, la proposition qui lui correspond, s'inscrit dans une alternative contradictoire. Un choix y est donc toujours possible.

Un premier niveau porte un message qui énonce quelque chose : « Je suis un menteur ». Ce message est soit vrai soit faux. Il ne peut pas être les deux à la fois. Il ne peut pas non plus, n'être ni l'un ni l'autre).

La deuxième proposition parle de ce que je suis en train de dire. Elle porte une métacommunication. Elle explique comment il faut entendre le premier message. « Ce que je dis dans le premier message est faux ». Mais j'ai peut-être dit la vérité. Je ne peux pas avoir dit quelque chose qui soit à la fois vrai et faux, ni quelque chose qui ne soit ni vrai ni faux. Il s'agit donc bien d'un choix contradictoire.

La confusion est créée par le fait que les deux messages sont supportés par les mêmes mots : « Je mens ».

Mais cela ne suffit pas pour que ce soit un paradoxe pragmatique, pour que ce paradoxe pèse de tout son poids sur les éléments d'un système, sur leurs attributs, sur leurs interrelations ou sur les règles de fonctionnement et les caractéristiques de ce système. C'est lui qui détermine à quel point ce système est étroit, fermé et rigide (emdrrevue : "Systémique"). Le grand-père d'Erickson demande « Milton, tu préfères donner à manger d'abord aux cochons ou d'abord aux poulets ? » Premier choix contradictoire, d'abord les poulets ou d'abord les cochons. Deuxième niveau, soigner les bêtes ou ne pas les soigner. La troisième injonction « tu dois obéir à mon autorité » interdit de sortir de ce choix paradoxal qui fait que tous les animaux seront nourris.

Quand il y a indécidabilité, aucun choix n'est possible y compris celui de ne pas choisir. Le sujet est persuadé qu'il faut absolument qu'il trouve une réponse. Il peut alors conclure qu'il laisse échapper un indice, un indice essentiel puisque les gens autour de lui semblent ne pas avoir les mêmes difficultés à s'orienter dans la vie et puisque celui qui lui a présenté le paradoxe est au dessus de toute critique. C'est sa mère, son maître zen, son thérapeute ... Il va être obsédé par la recherche de ces indices et le besoin de donner un sens à ce qui se passe autour de lui en scrutant les phénomènes les plus invraisemblables, les plus dépourvus de rapports avec la situation actuelle. Cette attitude se rapproche de la pensée magique que l'on trouve chez les enfants. Il semble bien que l'homme, qui est "un animal

social” (Watzlawick), ait un besoin très fort de comprendre dans quel monde il vit et les lois qui le gouvernent.

Bateson décrit une échelle d’appréhension de la réalité à quatre degrés qui montent vers de plus en plus d’abstraction. Au premier étage, nous avons des sens qui nous permettent de voir, de toucher, d’entendre le monde extérieur. Je perçois avec ma vue que le feu est rouge. L’éducation, l’exemple des autres, l’expérience nous font gagner un deuxième savoir, un méta-savoir : On s’arrête au rouge, on passe au vert. J’ai appris maintenant qu’on ne traverse pas quand le feu est rouge. Mais ma réflexion, l’éducation, l’endoctrinement me font acquérir un méta-méta-savoir, un savoir du troisième degré qui va donner un sens à ma vie extérieure. Tout à coup il y a des choses qu’il ne faut pas faire et des choses qu’il faut faire. Ce monde est ordonné. Il obéit à des règles, à des lois. La société me dit ce qui est bien, ce qui est mal, ce que je dois faire, ce que je ne dois pas faire. Je suis donc responsable de mon bien-être ou des événements douloureux qui pourraient m’atteindre. Il y existe cependant un étage plus élaboré dans l’abstraction, celui d’un méta-méta-méta-savoir où les références sont subjectives, plus personnelles. Les valeurs remplacent les normes sociales ou culturelles. Le beau et le laid supplantent les notions de bien ou de mal. C’est l’étage de la noogenèse dans la logothérapie de Franckl (“Donner un sens à sa vie”), celui de l’expérience mystique, de l’expression artistique, du satori. Ici s’élabore ce que je pense de moi-même, la position que j’ai décidé d’adopter dans la vie. C’est ici que se développe l’aptitude au sacrifice, et que se trouve l’explication de l’abnégation qui peut atteindre un degré extraordinaire quand on voit ce que certaines personnes endurent du fait du contexte social, de leur maladie ou de celle des autres, des relations catastrophiques avec l’un de leurs proches.

--2*) Deux phénomènes influent sur les tentatives de sortie du paradoxe :

La rétroaction positive qui maintient le sujet enfermé dans son système. Elle cherche à maintenir ou à ramener le système autour de sa position d’équilibre homéostatique. Cette femme battue, maltraitée, ou qui vit un calvaire à la maison du fait de son fils, de la maladie du mari est aussi celle qui se sent aimée, admirée, prise en pitié, et qui déclenche chez ses amis, chez les commerçants, chez son psychologue le désir de lui venir en aide. Si elle n’avait plus les bénéfices secondaires qui lui viennent de ses problèmes, sa vie serait bien vide. Au stade pathologique patent, ce phénomène se retrouve dans le syndrome de Münchhausen direct ou par procuration. Le sujet ne se sent exister, que parce qu’il suscite l’intérêt du corps médical (“les quatre corps de l’homme” emdrrevue).

La rétroaction positive prend généralement la forme d’une gratification. L’anorexique se voit comme quelqu’un d’à part, quelqu’un de tellement puissant qu’elle peut même se priver de manger. Ses parents lui renvoient, au moins au début, qu’ils sont fiers de voir qu’elle se prend en main. Le résilient trouve une fierté à l’idée qu’il s’est fait tout seul, qu’il s’est auto engendré, qu’il a survécu à des situations grâce à ses propres capacités. Il se sent invulnérable. Tous ces mécanismes incitent le sujet à ne rien changer (“L’anorexie, une forme de la résilience ?” emdrrevue).

La rétroaction positive peut se concrétiser aussi par la punition, par le danger supposé qu’il y aurait à sortir du paradoxe. Toute fuite est interdite. Si je n’obéis pas à l’injonction négative, si je ne trouve pas la réponse attendue, réponse qui existe forcément puisque celui en qui j’ai toute confiance du fait de l’autorité que je lui reconnais, m’ordonne de répondre, je vais être rejeté, rabaissé, agressé. Avec le temps, il n’est pas nécessaire que toutes les propositions soient clairement exprimées. Dans le cas des situations pathologiques où le sujet est soumis de façon répétitive à des injonctions paradoxales, une seule proposition suffit à le remettre en situation. C’est le cas dans la mystification, dans la disqualification

transactionnelle, dans la double contrainte, dans la tangentialisation. Non seulement il ne peut pas choisir, mais en plus il lui est interdit de ne pas choisir.

La rétroaction négative tend à éloigner le système de la position d'équilibre homéostatique avec le risque d'altérer sa construction l'obligeant à évoluer. Elles rétroactions font partie intégrale de la vie du système. Nous retrouvons là un des thèmes de Prigogine, pour lequel la vie, la diversité, la variété viennent dans le système quand il est obligé d'évoluer très loin de son équilibre homéostatique, lorsqu'il doit s'adapter et redéfinir ses règles de fonctionnement. ("L'évolution dans le système" emdrrevue). C'est le but recherché dans le jeu, l'humour, les exercices initiatiques des koans ou des mondos Zen, en thérapie bien sûr, chaque fois, que l'on amène le sujet à se rendre compte qu'il est devant un paradoxe que l'on démonte, chaque fois qu'il découvre qu'il n'est pas obligé de faire un choix s'il n'y a pas de choix possible, chaque fois qu'il réalise le rôle néfaste des rétroactions positives. Accepter le tiers exclu, le fait que la solution n'existe pas est aussi une solution au problème et la finalité des tâches à 180° chères aux thérapies centrées sur la solution et au tissage cognitif quand on apporte une information que le sujet n'a pas envisagé. Cette jeune fille a été violée. Son traumatisme est centré sur le fait qu'elle a joui. « L'orgasme est un phénomène mécanique physique purement réflexe. Cela n'indique rien sur votre personnalité ni sur vos positions morales par rapport à la sexualité ».

--*3) D'un point de vue linguistique Watzlawick distingue trois classes de paradoxes :

--* Le paradoxe logicomathématique ou antinomie qui repose sur la syntaxe de la langue. « La classe des concepts est-elle un concept ? » ---« Tout plongeur qui n'expire pas en remontant expire à la surface » ---« Ne rêve pas ta vie, vis tes rêves » ---« La plupart de imbéciles travaillent pour avoir de l'argent, j'ai besoin d'argent pour pouvoir travailler » (Dali). Il s'agit de sophismes. Ils peuvent se démonter, s'analyser, se réduire.

--* Dans la définition paradoxale ou antinomie sémantique, les deux injonctions sont situées dans la structure même de la pensée et du langage : « Je suis un menteur », Si je dis la vérité je mens, si je ne mens pas je dis la vérité. Quand je dis « Je ne pense pas », est-ce que je suis entrain de penser que je ne pense pas ? Et si je ne pense pas comment puis-je penser ? On place ici les oxymorons ; « Cette obscure clarté qui tombe des étoiles » (Victor Hugo) ---Le lundi de pentecôte est un jour férié travaillé ---Les puritains sont des obsédés qui voient le sexe partout. »

--* Le paradoxe pragmatique où le sujet reçoit un ordre auquel il lui faut obéir et désobéir en même temps : « Sois spontané ». S'il est spontané il n'obéit pas et vice versa. C'est évidemment celui-ci qui nous intéresse en psychothérapie puisqu'il agit directement sur la psychodynamique du sujet, sur sa façon de penser, de prendre position dans la vie, de juger ses propres comportements ou ses sentiments.

--*3) Les formes cliniques du paradoxe pragmatique

--3-1) L'impuissance apprise de Fischer° (« Le ressort invisible »)

Jusque là pourtant, le sujet était normal, il possédait des facultés d'adaptation correctes, une richesse de l'imaginaire qui lui permettait de modifier les règles de fonctionnement de son système de pensée, en fonction des circonstances. Mais voilà qu'il se trouve soudain devant « une situation extrême », un traumatisme grave où par définition ses

possibilités d'adaptation sont dépassées. Il est confronté à un événement extérieur imposé, violent, brutal, alors même qu'il n'y a pas été préparé, ce qui élimine la recherche de la poussée d'adrénaline dans les métiers à risques ou les sports de l'extrême. Il peut s'agir de l'annonce d'une maladie grave, de la prise de conscience d'une déchéance physique (un gros handicap, le grand âge etc.), d'une déchéance sociale (le chômage, la retraite, l'internement dans des camps, etc.), d'une altération grave et brutale du tissu social et affective (une rupture sentimentale, un décès, etc.). La brutalité et la violence de la mise en situation mettent le sujet dans un état de sidération qui le rend incapable de prendre la moindre décision, y compris si sa survie est en jeu, (c'est le figement de Lévine). Si la situation se répète, il "acquiert une incapacité" à l'acquisition de nouveaux comportements sains, comme les comportements d'évitement. Il va alors mettre en jeu des comportements inadaptés, faits de passivité, d'apathie, de résignation douloureuse, d'abandon, avec un sentiment d'échec qui déborde bien vite sur les autres secteurs de sa vie. C'est la névrose des camps. Il a "appris" qu'il n'a pas les ressources pour faire face. Fischer parle de faillite psychique. L'expérience princeps de Pavlov montre que si on dresse des chiens à manger dans des gamelles marquées d'un cercle et à dédaigner celles surmontées d'une ellipse sous peine de décharges électriques par le plancher, et qu'ensuite on rende le cercle et l'ellipse de plus en plus indiscernables, les chiens développent une névrose des camps expérimentale. Ils restent figés sur place à recevoir des décharges électriques, incapables de réagir normalement en sautant sur le muret qui les mettrait à l'abri des décharges.

Dès le début le sujet soumis à une situation extrême présente une déstructuration de sa personnalité. Il perd ses repères spatio-temporels. La hiérarchie des valeurs sociales est perturbée. La perception du temps lui-même est altérée. Il peut être dénié, ramené à un présent entre parenthèses ou imprégné par un caractère d'irréversibilité. Contrairement à la double contrainte, une seule mise en situation suffit pour qu'il ne puisse plus faire le moindre choix. Parfois, avec la répétition des scènes, au contraire, et avec le temps qui passe, il peut commencer à trouver la force de réagir et un comportement plus adapté. Il commence alors à sortir de la situation paradoxale quelle que soit la violence et la brutalité du traumatisme subit. Pour cela, il va devoir faire le deuil de sa vie antérieure et se déterminer dans sa nouvelle vie en faisant des micros choix. Il se positionne alors par rapport à de nouvelles règles, à de nouvelles valeurs. Il arrive ainsi à mobiliser les valeurs positives de la vie contre la mort, de l'action symbolique contre l'impuissance sur le plan de la réalité (Salomé, Dolan, Franckl, O'Hanlon...)

--3-2) La double contrainte

La double contrainte est une forme générique d'injonction paradoxale à l'intérieur d'une relation à la fois vitale et continue. Nous retrouvons un système à deux personnes ou plus, des expériences répétées, une injonction secondaire incompatible avec la première, et une troisième injonction négative qui interdit la fuite au moyen de punitions, de menaces, de rétroactions positives. Lorsque le sujet a appris à percevoir le monde selon le modèle de la double contrainte, la série complète n'est plus nécessaire. La réponse de celui qui reçoit l'injonction contraignante est aussi importante que le message lui-même. S'il y a une métacommunication dans cette réponse qui corrige la perception de ce message, il n'y a pas de double contrainte, pas de situation paradoxale, le choix redevient possible.

Le sujet reçoit un ordre auquel il lui faut désobéir pour lui obéir. Soit le même message contient cette impossibilité, « Sois spontané », soit l'incompatibilité existe entre le message et les indices de métacommunication. « Embrasse-moi » dit la mère en repoussant son fils.

En décrivant la double contrainte Bateson a révolutionné notre perception de la psychopathologie (voir emdrrevue : “du positivisme au post-structuralisme”). Tout à coup la maladie n’était plus due à une cause extérieure, (un mauvais génie, dieu qui veut punir les méchants, ni à une cause intérieure), ni à une cause intérieure (l’inconscient freudien ou aujourd’hui la génétique), mais à un problème sur l’information, sur la relation entre les éléments d’un système, celui de la famille d’abord. La schizophrénie, dans la description princeps perdait sa description monadique, son explication intrapsychique et devenait une maladie dyadique. L’enfant est schizophrène parce que sa mère lui présente des doubles contraintes à répétitions (sa mère parce que, avance Fisch, à l’époque, la société américaine et la psychiatrie était dirigées par des hommes). Ce n’est que bien plus tard que Bateson lui-même, Fisch et le MRI de Palo Alto mettrons un bémol à cette position. La thérapie systémique telle qu’elle se présentait alors revenait à chercher encore une fois une cause à la maladie. Non seulement la mère a un fils schizophrène mais on lui explique que c’est de sa faute. En adoptant une position constructiviste, la focalisation du MRI se fera moins sur la double contrainte elle-même que sur l’interaction relationnelle et sur les tentatives de solutions qui sont envisagées. La recherche d’une responsabilité que l’on trouve dans les psychothérapeutiques à causalités linéaires est abandonnée au profit de schémas à causalités circulaires présentant des phénomènes de redondances (emdrrevue ; “Systémique”).

--3-3) La disqualification transactionnelle

La disqualification transactionnelle est une forme de double contrainte qui se développe sur deux messages contigus issus de deux personnes. Lorsqu’un sujet “A” envoie un message “a” vers un sujet “B” qui donne une réponse “b”, il peut y avoir incompatibilité entre le message “a” et la réponse “b”. La réponse “b” ne contenant pas d’indices de métacommunication, ou s’ils existent, ils ne correspondent pas au contexte. Nous sommes bien dans le cadre du paradoxe puisque chaque message reste logique dans son propre cadre de référence, à son niveau de logique. Cela différencie la disqualification transactionnelle de la réponse contradictoire où les deux messages sont incompatibles à l’intérieur du même cadre de références, (par exemple : « Fais ceci »---« Non »).

La disqualification transactionnelle va entraîner une réaction chez le sujet “A”, peut-être le rire, peut-être la colère mais toujours une confusion, une impossibilité à décider, à prendre position. Rien n’indiquant dans la réponse de “B” si celui-ci est ou non d’accord avec lui, s’il méprise ou s’il connaît déjà la réponse. Comme le nombre de réponse “b” reste limité on peut décrire un certain nombre de formes cliniques :

---*1) La fuite : La réponse “b” traite d’un sujet différent de celui apporté par le message “a”. Elle est en dehors du contexte. Le sujet “B” peut nier purement et simplement qu’il n’a pas entendu. Il peut répondre à côté. Le fils dit à sa mère : « Tu t’attaques d’abord à ma sœur ! ». A quoi la mère répond : « Mais je vous aime tous les deux, j’essaie de toujours arranger les choses à la maison ». Ruch parle de tangentialisation lorsque “B” reconnaît la volonté de communiquer chez “B” mais néglige et le contenu du message “a” et le but du sujet “A”. « Regarde maman ce beau vers de terre »---« Vas te lever les mains tout de suite ! »

---*2) Le tour de passe-passe. Cette fois, non seulement la réponse “b” est différente du message “a” mais elle est présentée comme correcte. La mère : « Le caractère de la fille ressemble à celui du père » --- Le père : « La mère et la fille n’ont pas le même caractère ». Le sujet “B” peut jouer sur la littéralisation du langage : « Tu me traites comme un enfant » --- « Mais tu es mon enfant ! ». Salomé utilise beaucoup cette forme de double contrainte de façon à donner à un sujet le moyen de répondre au message “a” : « Tu es

complètement idiot, tu ne sais rien faire » dit le mari --- « J'ai bien entendu que tu penses que je suis idiot. Si tu le penses vraiment, la vie pour toi, avec une femme comme moi, doit être un vrai calvaire. Qu'est-ce que tu comptes faire pour ça ? »

---*3) La spécification : Le sujet "B" répond de façon spécifique à un thème général. « Je ne crie jamais » --- « Tu es en train de crier ! ».

---*4) La disqualification statutaire : Le sujet "B" indique que le message "a" n'a aucune valeur à cause du statut de "A" ou de celui de "B", tenant compte du niveau de connaissances ou des positions respectives des deux protagonistes dans la relation. « Ma fille ne s'entend pas avec son frère » --- « Et pourquoi tu dis ça ? » répond la fille --- « Une mère sait ces choses là. »

---*5) La question superflue. Le sujet "B" renvoie la réponse "b" au même niveau que le message "a" en le reproduisant. Cela entraîne le doute et place "A" dans un état de perplexité qui peut arrêter une escalade d'argumentations au cours d'une interaction symétrique. Le fils : « Je m'entends bien avec tout le monde ». Le père : « Avec tout le monde ? »

Comme la double contrainte, la disqualification transactionnelle n'a pas en soi de caractère pathologique. On peut la trouver matinée d'humour dans le jeu, élevée au rang de rite initiatique dans la thérapie (thérapie provocatrice de Farrelly, thérapie d'impact de Beaulieu, tissages cognitifs en EMDR...) ou le développement spirituel (koans et mondos Zen). Toute la puissance du paradoxe pragmatique repose sur la force qu'exerce sur celui qui le reçoit, la troisième proposition négative. Une puissance d'autant plus forte que la situation se répète parce qu'il y a un effet additionnel.

La punition empêche toute échappatoire et il n'y a que trois types de situations qui puissent déclencher une double contrainte ou une disqualification transactionnelle :

---*1) Le sujet "A" est puni pour ne pas avoir une perception correcte du monde par quelqu'un qui occupe la position forte ; le père, le guru etc. Il ne peut plus faire confiance à ses propres sens et va utiliser toutes ses forces à rechercher des liens et des relations supposées perçus par les autres. L'enfant qui ne reçoit que des remarques disqualifiantes quand il fait quelque chose de mal et jamais un mot gentil quand il fait quelque chose de bien, ne pourra pas se structurer normalement et deviendra probablement phobique.

---*2) Le sujet "A" est grondé pour avoir, ou pour ne pas avoir le sentiment exigé. Il se sent coupable de ne pas jouir de la reconnaissance des autres. Lorsque la tristesse normale et occasionnelle de l'enfant est interprétée comme un reproche silencieux d'échec parental : « Après tout ce que j'ai fait pour toi, tu devrais avoir honte ! », il y a des chances pour que devant l'échec des nombreuses tentatives de solutions pour adopter le sentiment qu'il pense idoine, l'enfant fasse une vraie dépression. L'enfant qui se sent ou est tenu pour responsable de quelque chose qui le dépasse et sur lequel il n'a aucun contrôle, un conflit conjugal entre ses parents, la vie ratée de sa mère du simple fait de sa naissance, porte le poids d'une responsabilité qui va l'écraser. A moins qu'il ne trouve dans un phénomène de résilience une porte de sortie. (Voir emdrrevue ; "L'anorexie, une forme de résilience ?"). Sluzki parle d'autodisqualification quand le sujet s'enferme tout seul dans une situation paradoxale. C'est lui-même qui se juge et qui se punit. Il a honte parce qu'il ne peut pas donner de lui une image qui lui corresponde. Cela peut déboucher sur l'anorexie, la résilience, un comportement schizophrénique, une marginalisation.

---*3) Enfin le sujet est soumis par celui qui a une autorité sur lui, non discutée et non remise en cause, à un ordre auquel il lui faut désobéir pour obéir. Les parents qui honorent la réussite "à tout prix" et qui exigent l'honnêteté, risquent fort d'avoir un fils

délinquant. Cette mère prépare très tôt sa fille contre les dangers du sexe tout en insistant pour qu'elle soit populaire auprès des garçons, lui envoie de fait un double message.

--3-4) l'ambivalence.

Il s'agit bel et bien, là aussi, d'une situation paradoxale. Le sujet est incapable de choisir entre haïr et aimer. Et nous sommes à l'intérieur d'une relation vitale pour lui, qui fait qu'il se sent obligé ou se croit obligé d'avoir à faire un choix là où aucun choix n'est possible. Toute fuite lui est interdite. Une mère est face à un fils en prison pour meurtre. Cette jeune femme a été victime d'inceste de la part de son père. Maintenant celui-ci est âgé, et il vit seul. Elle se sent attiré vers lui par un besoin "naturel", et en même temps elle veut le haïr pour le mal qu'elle a subi. Elle ne peut pas fuir non plus en se disant : « Ce qui peut lui arriver ne me concerne pas » peut-être en raison de normes sociales ou culturelles qui veulent qu'une fille doit s'occuper de son père. Cette femme a quitté un mari violent et alcoolique, et pourtant elle ne pense qu'à lui, même en ayant reconstruit une autre relation bien plus satisfaisante. Cet enfant maltraité par sa mère attend parfois toute sa vie que sa maman lui dise qu'elle l'aime et qu'elle est fière de lui « A quinze ans elle m'a mis dans son lit avec un amant de passage. J'aurais fait n'importe quoi pour elle ».

Ronald Fairbairn a tenté d'expliquer la formation des névroses à partir de situations ambivalentes. Pour lui, la psychodynamique de l'esprit humain cherche à s'approprier "le bon objet" et à rejeter "le mauvais". La névrose naît du fait que le sujet n'arrive pas à faire de choix entre ces deux options.

---*1) L'hystérique voit l'objet bon à l'extérieur alors que le mauvais se trouve à l'intérieur d'elle-même. Elle va tout faire, d'où le théâtralisme et la séduction, pour que le bon se rapproche d'elle ; Mais au moment où cela risque d'arriver, elle le rejette pour le protéger d'elle-même. Elle est alors cataloguée comme castratrice.

---*2) L'obsessionnel trouve les deux objets dans son monde intérieur. Il n'arrive pas à décider si ce qu'il pense, ce qu'il dit ou ce qu'il fait est bien ou mal. Il n'arrive pas à avoir des repères auquel il puisse se référer pour définir sa position. L'erreur tient aussi peut être du fait qu'il cherche à juger son monde intérieur personnel, de trouver le sens de son quatrième étage (Bateson) avec des références extérieures appartenant au troisième étage, le bien et le mal, ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. L'astuce sera pour lui d'associer toutes situations invivables où il ne peut pas choisir quel est le bon sentiment à adopter, ni juger si sa façon de réagir est la bonne, à des comportements qu'il sait corrects. Des comportements qui deviennent des rituels, des TOC.

---*3) Le phobique voit les deux objets dans le monde extérieur. IL n'arrive pas tout seul à savoir si une situation est normale ou dangereuse. Il cherche des réassurances auprès des autres pour qu'ils décident à sa place. On peut en rapprocher ces personnes, toujours à la recherche d'une approbation extérieure, qui ne semblent raisonner qu'en fonction de ce que les autres pourraient penser de leur façon d'être, de penser ou de faire. Ils se présentent très justement comme n'ayant "pas confiance en eux". Quelque part dans leur éducation ils n'ont pas été confrontés et à des remontrances et à des valorisations qui leur auraient permis de structurer une personnalité plus autonome.

--*4) Les réactions du sujet face au paradoxe pragmatique

Le sujet étant placé devant le piège d'une double contrainte ou d'une disqualification transactionnelle, ne peut avoir que quatre sortes de comportements : le commentaire, le retrait, l'acceptation et le contre paradoxe.

--*4-1) Le commentaire annule la disqualification. C'est une métacommunication qui montre que le piège du choix obligatoire n'a pas de prise puisque le sujet A affirme qu'il sait très bien que le choix est impossible. La réponse b n'étant pas sur la même longueur d'onde que le premier message a. La fille « Nous ne nous sommes jamais bien entendues ».---. La mère : « Je t'ai toujours aimée » --- « Peut-être, mais je ne vois pas ce que cela vient faire dans l'histoire ».

Une forme particulière du commentaire consiste à dire qu'on reconnaît le paradoxe en tant que tel mais qu'on ne voit pas pourquoi...il faudrait trouver une réponse et le démontrer alors qu'il est un ravissement de l'esprit, une beauté mathématique qui excite la curiosité. C'est le cas des paradoxes ludiques (le barbier qui rase les hommes qui ne se rasent pas eux-mêmes doit-il se raser ?) ou logiques. (Le vieil homme avant de mourir divise ses 17 chameaux entre ses trois fils. L'un en reçoit la moitié, l'autre les deux tiers, le troisième le neuvième. Passe un sage qui leur prête son propre chameau le temps de faire les opérations avant de le récupérer pour partir). Salomé fait un commentaire qui annule la pression de la troisième proposition et qui renvoie un contre paradoxe à l'autre : « J'ai entendu ce que tu penses de moi. Si tu le penses réellement, la vie avec moi doit être un calvaire pour toi. Qu'est-ce que tu comptes faire pour ça ? »

En thérapie, dans le chemin initiatique vers le satori Zen, vers la connaissance de soi, et même dans les sciences dites dures le commentaire passe par l'acceptation du tiers exclu. « Deux mains qui frappent l'une sur l'autre font un certain bruit. Quel est le bruit d'une seule main ? » Il existe des choses qui ont une existence propre, une réalité vraie et qu'il n'est pas nécessaire de faire semblant de ne pas voir ou de refuser de prendre en compte sous prétexte qu'on ne peut pas les expliquer. Cela nous confronte à nos propres limites et nous fait grandir. Nos faiblesses ne servent-elles pas aussi à encadrer et donc à mettre en valeur nos points forts ?

Dans les philosophies des sciences, l'acceptation de la réalité du paradoxe en tant que paradoxe, amène à la conscience qu'il y a des choses que nous ne savons pas, et que nous ne saurons jamais tant que nous resterons dans la logique du système utilisé. Cela oblige à s'éloigner des chemins habituels et à tout repenser, à chercher une variante, à amener de la diversité, et donc de la vie (Prigogine). Quand la physique Newtonienne s'est retrouvée prise en défaut, Einstein a apporté la relativité générale qui, prise en défaut à son tour, a amené les chercheurs à élaborer la physique quantique. Et nous en sommes à la théorie M qui voudrait unifier toutes les quatre forces fondamentales de la matière (voir aussi, sur ce sujet, le chat de Schrödinger interpelle le psychothérapeute" emdrrevue). C'est parce qu'elles ont quitté le cadre devenu restreint du structuralisme, que les psychologies modernes évoluent dans un univers de plus grande richesse intellectuelle, celui que propose le post-structuralisme, celui qui a donné le constructivisme, les thérapies brèves, l'hypnose, la TCC, l'EMDR, l'IMO, etc., et qu'elles sont devenues si performantes.

--*4-2) Le retrait : Le silence, le refus de poursuivre l'interaction, ou au contraire son annulation et un départ dans une autre direction permettent au sujet de se protéger. Ces deux réactions sont basées sur la non reconnaissance du verrou, sur le refus des statuts relationnels qui font la force de la troisième proposition négative, celle qui interdit la fuite, celle qui oblige

à faire un choix là où aucun choix n'est possible. Cette femme littéralement torturée par son mari découvre en thérapie qu'elle peut très bien le quitter. Parmi toutes les tentatives de solutions elle n'avait pas envisagée celle-là. C'est ce que Fischer décrit comme étant une impuissance acquise. Le phobique respire mieux lorsqu'il réalise qu'il ne doit plus attendre le jugement de ses parents pour évaluer ses sentiments et ses comportements.

---*4-3) L'acceptation de la façon dont la disqualification redéfinit la situation et les relations permet aussi de ne pas voir qu'une question vient d'être posée. C'est le cas lorsque le contrat interpersonnel, la ligne du parti, ou la façade familiale, dictent un comportement une attitude sans qu'elle puisse être critiquée. Le hooliganisme, les phénomènes de groupe, les rassemblements culturels, culturels, politiques génèrent des comportements et définissent des normes qui font parfois taire l'autocritique et étouffent le moindre sentiment de mal-être devant une action, une attitude, un comportement, qui vont peut-être pourtant à l'encontre des valeurs personnelles. L'obéissance "aveugle" à l'une des propositions du paradoxe est une façon de ne pas s'y confronter. Le soldat ne fait "qu'obéir aux ordres". Tous les messages ont alors la même valeur. Rien ne distingue plus l'insignifiant de l'important, le plausible de l'in vraisemblable, lorsque les gens sont manipulés, embrigadés dans des sectes, prisonniers de relations pathologiques avec un homme violent, un père abuseur, lorsqu'ils sont enfermés dans des systèmes étroits, rigides, fermés. Se laisser manipuler, se faire embrigader est aussi une façon d'éviter à tout prix de se retrouver confronté à une angoisse beaucoup plus profonde, beaucoup plus fondamentale, celle d'être seul, de ne pas être aimé, d'être rejeté si on n'adopte pas le comportement et les sentiments que les autres attendent de nous.

---*4-4 La contre disqualification transactionnelle. Un comportement symptomatique est une communication qui nie qu'elle est une communication. Elle peut être pourtant, une réponse tout à fait correcte à une situation complètement absurde même si elle ne fait le plus souvent qu'aggraver la confusion. C'est le cas dans la réaction schizophrénique, la bouffée délirante, la crise de panique, la décharge agressive. Lorsque aucune option ne paraît possible et qu'un choix doit impérativement être fait, le sujet peut se retirer du jeu, en adoptant un comportement autistique. Tous les canaux récepteurs dans ses relations au monde extérieur se ferment pour une défense perceptuelle. Il devient inabordable. Il peut aussi, mais cela revient au même, adopter un comportement hyper actif et tout message qui arrive sera noyé dans la masse des autres. Dans le travail avec les schizophrènes intelligents on se dit souvent qu'ils seraient plus normaux s'ils perdaient un peu de l'acuité de leur pensée parce qu'elle a un effet paralysant sur un comportement fait d'aboulie et d'inertie ou de fuite en avant.

Le maître Zen dit à ses disciples : « Si vous dites ceci est un chat, vous affirmez et je le tue. Si vous dites ceci n'est pas un chat vous niez et je le tue. En dehors de l'affirmation et de la négation parlez ou je le tue ». Personne ne répondit. Le maître tua le chat. Lorsqu'on lui rapporta la scène, Jung Men pris sa sandale la posa sur sa tête et se tourna contre le mur. « Ah ! dit le maître en souriant tristement, si tu avais été là, le chat aurait survécu ».

--*5) La thérapie contre le paradoxe et le contre-paradoxe en thérapie

On parle de stratégie pour désigner une orientation générale de la thérapie. Les tactiques sont des actions particulières qui sont mises en œuvre pour atteindre un but bien précis. Nous allons parler de stratégies à partir des termes de la définition du paradoxe et nous verrons chemin faisant quelques tactiques, des "trucs" que j'ai trouvés dans le tissage cognitif en EMDR, dans les techniques qui amènent un état confusionnel en hypnose, dans les

formations en thérapies brèves ou encore chez Salomé. Ce sont des recettes de cuisine certes, mais elles touchent des thèmes qui reviennent fréquemment et elles ont fait la preuve de leur efficacité. Une efficacité que nous essayerons d'expliquer par la réaction du système. Ce qui détermine la puissance du paradoxe pragmatique, qu'il soit pathogène, thérapeutique ou initiatique chez le moine Zen, c'est la force de la troisième proposition, l'injonction négative, le verrou pour Jacques Roques. C'est elle qui empêche toute fuite et qui laisse le sujet le nez collé devant le mur de son paradoxe à devoir faire un choix là où aucun choix n'est possible.

--5-1) Le travail sur la troisième proposition, l'injonction négative

Le caractère vital de la relation repose sur la position que le sujet s'octroie, qu'il la recherche ou qu'elle lui soit imposée par les caractéristiques propres du système et par le jeu des rétroactions.

---*1) Le sujet se présente dans une position basse. Il considère, sans jamais remettre en cause cette attitude, que l'autre lui est supérieur parce qu'il s'agit d'un de ses parents, de son maître, de son guru, de son thérapeute, d'un spécialiste, de son patron, de quelqu'un de plus intelligent, de plus fort, de plus riche, de plus quelque chose. L'obligation de se positionner ainsi par rapport à quelqu'un d'autre va de pair avec une perte de la confiance en soi, dans l'efficacité de ses capacités personnelles. Il doute aussi de la justesse des jugements qu'il pourrait avoir sur ses propres valeurs, sur ses propres sentiments et sur leur adéquation vis-à-vis des normes environnantes.

Il y a déjà une erreur de logique lorsqu'on prend une particularité réelle, la position sociale reconnue, le niveau culturel plus élevé, une facilité à se mettre en avant en public pour la totalité de la personnalité de l'autre. C'est la pars pro toto. On ne voit pas, par exemple, que sa vie affective peut être complètement vide et qu'elle est masquée par l'exhibitionnisme superficiel d'une fuite en avant dans le travail, le sport, la réussite sociale. Cet homme qui occupe une position sociale élevée, après être passé par de grandes écoles, se trouve être un tyran à la maison. Et pourtant son fils est en admiration devant lui et reste toujours, même des années après à attendre un mot de reconnaissance. Le deuil de cette reconnaissance et donc la possibilité d'être enfin autonome sur le plan affectif repose en partie sur la prise de conscience de la grande réserve que son père peut avoir à manifester ses sentiments, ou pire, de la froideur affective qu'il a pour les autres.

Dans l'histoire du phobique on retrouve presque toujours des parents qui ne félicitent jamais leurs enfants mais qui ne leur passent aucun manquement aux règles. On peut partir de là pour travailler sur le besoin curieux « pour quelqu'un qui a une telle réussite sociale » de toujours attendre l'assentiment du père. Si le sujet réalise que la distance que met le père dans leur relation n'est pas due à ce que lui peut ou ne peut pas faire mais à un mode de fonctionnement psychologique particulier de ce père, trop rigide, trop angoissé, trop égocentrique, il devient plus critique. Il se place alors dans une position plus haute, plus indépendante.

Le sujet se présente d'autant plus dans une position basse, qu'il souffre beaucoup. Les échecs des tentatives de solutions qu'il a déjà tentées, thérapies psy y compris, lui ont confirmé ce qu'il a entendu dans sa jeunesse, qu'il est incapable de s'en sortir seul. Il a fait l'apprentissage d'une impuissance acquise. Cette position basse explique aussi pourquoi il vient chercher de l'aide chez un psychologue. Et la relation qu'il noue avec lui doit être suffisamment forte, suffisamment vitale pour qu'on puisse lui présenter des paradoxes thérapeutiques ou lui prescrire une tâche. Une tâche qui devient parfois un ordre auquel il lui faudra désobéir pour obéir. Nardone exige que ses obèses boulimiques ne fassent aucune restriction alimentaire. Cependant ajoute-il, « si vous prenez un seul aliment qui ne fait pas

partie de ce régime, vous devez manger cinq fois le même en plus». Les écarts ainsi ordonnés ne s'accompagnent pas de plaisir. Il n'y a pas de transgression, il ne fait qu'obéir aux ordres. Et si le sujet évite les écarts, c'est la preuve qu'il peut se contrôler, qu'il a les capacités pour modifier son comportement, qu'il n'est pas soumis à son symptôme.

Une autre façon de s'occuper de la position basse sera de travailler à mettre en avant les ressources personnelles pour rendre le sujet actif dans le processus thérapeutique et lui redonner confiance en lui. Il faut qu'il retrouve une maturité et une plus grande autonomie, c'est-à-dire qu'il soit capable, une fois son problème traité, de pouvoir affronter seul d'autres événements de la vie. Nardone différencie l'efficacité d'un traitement, la résolution du problème qui l'a amené à consulter, et son efficacité, le fait qu'il devient capable de se positionner face aux autres dans d'autres circonstances. Cet ingénieur affirme dans la cognition négative « Je suis nul » parce qu'il n'a pas su réagir comme il croit qu'il aurait fallu le faire lors d'une agression. « Et bien sûr le travail où vous réussissez si bien, le fait que vous ayez une famille si heureuse, ne vous apportent aucune satisfaction et ne sont pas dues à vos qualités personnelles, ni à ce que vous apportez à ceux qui vous aiment. Il y a peut-être des domaines où vous êtes moins performants mais ça ne change rien à ce que vous êtes vraiment» En EMDR certains préconisent même de commencer par s'occuper des ressources des patients avant de plonger sur le traumatisme. Pour le moment Shapiro s'y oppose et elle veut qu'on s'en tienne au protocole.

---2*) Le système sur lequel se développe le paradoxe est pathologique. Il est étroit parce qu'il n'accepte que peu de variations autour de son équilibre homéostatique. Dans cette famille on ne discute jamais, on ne transgresse pas un ordre du père tyrannique. Le système est rigide parce qu'il est incapable de faire évoluer ses règles de fonctionnement. La fille ne doit pas sortir le soir à 14 ans, mais cette règle doit s'adapter en fonction de son âge. Le système est fermé quand il est replié sur lui-même insensible aux normes extérieures. C'est le cas pour ce couple fusionnel. C'est aussi le cas pour cette famille transplantée, incapable de s'intégrer dans son nouveau milieu. Le caractère pathologique du système crée, pérennise ou aggrave le problème en faisant le lit de la troisième proposition négative, celle qui détermine toute la puissance du paradoxe.

On peut redonner de l'air au système en travaillant les mécanismes qui le définissent, c'est-à-dire en cherchant à varier le nombre et la diversité des règles de fonctionnement interne. Par exemple en recherchant avec le sujet des sources de satisfactions en dehors du système à la recherche d'un certain équilibre entre ce qui se passe au travail, à la maison, dans les loisirs personnels. Parfois le sujet qui consulte va être promu au rang de co-thérapeute lorsqu'on veut agir sur le système, ou sur l'autre protagoniste de la relation. C'est aussi une façon élégante de lui donner et de lui reconnaître une certaine importance, un certain pouvoir. Cette femme a tout fait pour que son mari arrête de boire. Ni les explications, ni l'accompagnement aux soins, ni les menaces n'ont eu d'effets. Watzlawick lui demande de prendre un virage à 180° et de ramener le soir à la maison deux bonnes bouteilles de vin : « Tu sais, dit-elle, j'ai fini par comprendre que tu étais malade pour de bon et qu'il est inutile de vouloir que tu changes pour moi ou pour les enfants. A propos, j'ai revu une de mes amies d'enfance qui vient de perdre son mari. Depuis qu'elle est veuve, elle a une vie de rêve. Elle fait des voyages, rencontre plein de gens. Elle est heureuse comme tout. »

Quelques fois le sujet se trouve plongé de façon brutale dans un système pathologique. C'est le cas après un traumatisme où pour employer un terme plus générique après une situation extrême. Il s'agit bien sûr d'une situation paradoxale puisque la phase initiale, qui suit le traumatisme se caractérise par une période de sidération pour Fischer, de

figement pour Lévine pendant la quelle le sujet est totalement incapable de prendre la moindre décision. Pendant cette phase apparaît le problème de l'identité par rapport à soi-même et par rapport aux autres. L'identité sociale assure une continuité à l'identité que l'on se reconnaît. Elle s'établit sur des normes qui ont été digérées, intégrées au point de devenir des valeurs, autant de points de références autour desquelles pourra se structurer la conduite ; La sacralisation du travail, le devoir de protéger les enfants. On voit des gens qui continuent à travailler, à s'occuper des autres même à un stade avancé de la maladie. Vient ensuite la signification que l'on donne au temps qui passe. Au début, le temps s'arrête. La sidération efface le futur, les demandes, les espoirs, les buts. La dynamique psychique est paralysée. Le sujet est alors textuellement incapable d'avancer. Citons :

---* L'annonce d'une maladie grave, le grand âge, la perte de l'intégrité du corps, de ses capacités, entraîne une modification des valeurs. L'homme peut définir selon trois verbes : faire, avoir, être. Lorsqu'il ne peut plus rien "faire", il lui reste "l'avoir" qui explique pourquoi les vieux ont tellement de mal à donner leurs biens, leurs terres dans le milieu agricole à leurs enfants. Quand arrive la sérénité, l'acceptation de ce qui se passe, on retrouve la conscience "d'être", l'idée que l'on peut se faire de ce qu'on est vraiment pour soi et pour les autres, la trace que l'on va laisser de notre passage sur cette terre, tout ce qui donne un sens à la vie (Franckl).

---* Le chômage, la mise à la retraite entraînent la perte du corps social (voir emdrrevue : "les quatre corps de l'homme") et ce nouvel état s'inscrit dans un temps qui arrête d'avancer. Il perd sa consistance et sa durée devient éternelle. Franckl fait le parallèle entre le chômage et les camps de concentration (voir emdrrevue : "la logothérapie"). Dans les deux cas, on ne comprend pas, on n'admet pas d'en être là, et on ne sait pas combien de temps cela va durer. Il n'y a pas de limite au temps. Un malfaiteur condamné à une peine de prison sait au départ pour combien "il en a pris"

---* Le deuil : La perte d'un environnement affectif, d'un être ou de ce qui donnait un sens à la vie personnelle (quatrième étage de l'échelle de Bateson), amène à se poser des questions sur sa propre identité, sur la frustration de l'état de manque et à faire un travail de deuil. La survie est liée à l'abandon du passé qui rappelle l'autre perdu.

---* Lorsque la maladie entre dans la famille, la réalité devient inacceptable. Des parents qui découvrent que leur enfant est mongolien ou leucémique peuvent manifester un refus, un déni de cette réalité. Puis, petit à petit la vie s'organise autour du malade et des contraintes qu'elle impose. Les relations qui lient les autres membres de la famille, les parents entre eux, sont redéfinies et prennent une toute autre importance.

---3*) Les rétroactions positives cherchent à laisser à la troisième proposition toute sa puissance, le sujet dans sa position basse et le système avec son caractère pathologique. Nous avons vu qu'avec la répétition des doubles contraintes et des disqualifications transactionnelles, il n'est plus nécessaire d'avoir la séquence toute entière. Ce sont des thèmes de cognitions négatives : Citons :

---* La culpabilité. Elle peut venir des autres et elle devient une culpabilisation. « Après tout ce que j'ai fait pour toi » dit cette mère à sa fille. Elle peut venir du sujet lui-même. C'est de l'autoculpabilisation : « Si maman ou papa me maltraitent c'est que je le mérite parce que je suis mauvaise ». C'est pour ça que je suis toujours, même quarante ans après à la recherche de l'amour de ma mère ou de mon père malgré leur violence. Je souffre parce qu'il me faut trouver une raison de vivre, d'accepter le bonheur d'une vie normale, une vie que je ne mérite pas. Ce sentiment de dépréciation de soi s'accompagne de toutes les conséquences que l'on peut imaginer depuis le repli sur soi dans la dépression, jusqu'aux comportements destructeurs, aux passages à l'acte, aux addictions, ou au contraire à la réaction de survie que constitue les phénomènes de résilience.

Pourtant la culpabilité a un intérêt. Un enfant maltraité, une fille abusée, une femme violée, une femme battue, une victime de façon plus générale se cherchent et se découvrent une part de responsabilité, c'est-à-dire un certain degré de culpabilité dans les événements qu'ils doivent traverser. Le monde extérieur garde ainsi un sens. Cela explique pourquoi les violences qu'il endurent, n'arrivent pas chez les autres. Cette façon de réagir, face à une situation abominable qui ne prévoit aucune réaction "normale", est probablement une faculté de la nature humaine puisqu'elle permet de survivre. Elle contient d'abord l'idée rassurante que si la prochaine fois ils se conduisent "bien", selon les normes du monde dans lequel ils vivent, il ne leur arrivera pas (plus jamais) la même chose. Reste à trouver les règles qui codifient ce monde, qui déterminent sa logique, qui lui donnent un sens. Etre coupable c'est aussi être co-auteur des événements. C'est être actif. C'est ne pas se sentir écrasé par un monde cruel, absurde parce qu'imprévisible ou incontrôlable. Rester acteur des événements c'est aussi pouvoir influencer sur eux, peut-être en changer le cours. Et puisque je sais ce qu'est une famille normale, c'est-à-dire l'inverse de celle que où j'ai vécu, c'est-à-dire celle que j'ai connu chez mes petits camarades d'école, je peux construire le rêve de vie d'un foyer où mes enfants à moi recevront tout l'amour dont j'ai tant manqué. Le début de la résilience.

---* La peur de l'abandon, de ne pas être aimé: Si je ne répond pas à la demande je vais être rejeté, abandonné, soit parce que le monde entier m'en veut, soit parce que je ne suis pas digne d'être aimé. Cette dernière position étant un mixage entre le sentiment d'abandon et celui de culpabilité. J'ai une dette à payer, une faute à expier. La stratégie va consister à démonter le paradoxe dans lequel le sujet reste bloqué jusqu'ici à cause de la rigidité des règles de fonctionnement du système familial par exemple. Ce chef d'entreprise ne se sent pas heureux. Il vient parce qu'il ne peut pas parler à ses enfants sans crier. Il n'arrive pas à comprendre qu'ils ne fassent du premier coup ce qu'il leur demande. Mais ce sont aussi des enfants, il le sait, et se rend compte qu'ils ont peur de lui, « comme lui-même a toujours craint son père ». Cela a déclenché une réflexion sur le comportement de son père par rapport à lui-même. « Est-ce qu'un jour il a montré que vous étiez « un homme », quelqu'un qui fait des choses bien ? Et où vous a-t-il exprimé de l'amour, de la confiance, de la fierté ? Ce travail a eu deux finalités : Pour la première fois son père, et les mécanismes qui guident les comportements, l'inconscient de façon plus générale, le sien y compris, deviennent objets possibles de réflexions chez cet intellectuel très cartésien. Le résultat a été que le système a commencé à s'aérer. Il n'avait plus à attendre de confirmations, de ratifications de la part de son père, en retrouvant une autocritique, une liberté de jugement sur ses valeurs personnelles, sur ses sentiments ou sur ses actes. Il s'est promis de dire « Je t'aime, ou je suis fier de toi » à ses enfants pour ratifier combien il apprécie qu'ils fassent quelque chose de bien.

---* La mission sur le dos. Le besoin d'expier une faute que l'on s'attribue personnellement, ou le sentiment qu'il faut suivre les directives que d'autres sur leur lit de mort ont énoncé, « Tu t'occuperas de ton frère handicapé, ou de ta mère. --- Tu reprendras l'affaire familiale » pèsent parfois lourdement sur un individu qui se retrouve prisonnier des traditions, tant qu'il est incapable de faire des choix qui tiennent compte aussi de ses propres aspirations.

Dans les cas de la résilience, le sujet se met la pression tout seul. Il a quelque chose à prouver au monde, et il part dans une fuite en avant. « Il faut que je donne ce que je n'ai pas eu, être le chef d'une équipe, d'un parti politique, le père pour les autres qui m'a tant manqué ». Le résilient cherche alors à façonner le monde, sa famille, sa propre vie, à sa manière, dans un fantasme d'auto-engendrement. « Je me suis fait tout seul » (Voir « Résilience »—« Anorexie » dans emdrrevue)

La recherche de l'échec (névrose sociale) donne l'impression que le sujet cherche à se faire souffrir, qu'il ne se donne pas le droit au bonheur, qu'il casse tout ce qu'il réussit, le

mariage heureux, la réussite professionnelle, en traînant derrière lui un sentiment d'insatisfaction permanente dans un comportement masochiste. C'est parfois aussi un moyen de survivre. Toutes les souffrances qu'il endure ne sont rien à côté de celle bien plus profonde, métaphysique proprement invivables, qu'il ne pourrait pas supporter : « Je ne veux pas être abandonné, je ne supporterais pas d'être rejeté ». (Voir « anorexie et résilience » emdrrevue). Il quitte alors une relation avant qu'on ne le renvoie.

Le sacrifice, l'abnégation quand elle va jusqu'à se nier soi-même, est une forme de rationalisation secondaire qui permet de trouver des bénéfices secondaires, une explication pour supporter des situations extrêmes, pour donner un sens à sa vie intérieure. Cette femme se rappelle qu'elle a supporté les abus sexuels que son père lui a fait subir pour qu'il ne fasse pas la même chose à sa sœur. L'abnégation donne une force et un courage extraordinaires à ces mères qui, à cause des enfants, supportent avec résignation mais aussi avec beaucoup de courage, la misère sociale, ou la violence du mari.

---* Le retour en arrière est pensé comme impossible. Il faut continuer puisqu'on est parti en coupant les ponts derrière soi. Cette femme s'est jetée corps et âme dans une relation amoureuse, vitale pour elle à ce moment là, puisqu'il s'agissait de partir, de quitter la famille, de tout abandonner, pour montrer à tous et à celui qu'elle aime, dans un grand élan romantique, qu'elle est prête à tout pour lui. Prête à tout aussi pour vivre une autre vie. Ce genre de discours est recherché par le prosélytisme des sectes, et se renforce par l'attitude dédaigneuse d'un guru, d'un macho, d'un groupuscule marginal, vécue comme une mise à l'épreuve pour tester sa détermination. Parfois les choses dégénèrent au moment où elle se rend compte qu'elle est maltraitée, qu'elle est manipulée. Le spectre de l'angoisse de la solitude, la peur de devoir se débrouiller seule avec les enfants, les messages répétés qui lui disent qu'elle en est incapable, lui font continuer à faire toujours plus de la même chose et la bloquent dans cette relation. Il devient également difficile de revenir en arrière parce que les relations anciennes ont été coupées ou simplement déniées. Il lui est trop difficile de retourner chez ses parents et d'avouer qu'elle s'est trompée, qu'ils avaient raison quand ils essayaient de la mettre en garde. Une fois en place le système se referme tout seul de plus en plus. Il faut alors mettre à plat les mécanismes qui ont conduit à sa construction comme les changements de comportement du conjoint, et trouver un pourquoi aux décisions prises et leur bien fondé à l'époque, afin d'enlever de cette sensation d'échec toute notion de honte, de faute personnelle, de culpabilité.

---4) Les rétroactions négatives, à la recherche du changement de type II, celui qui est susceptible de faire exploser le système actuel dans le quel il y a trop de souffrance.

---* Les ressources sociales. Quand on n'a plus la force de vivre pour soi-même, on est encore capable de se battre pour les autres, pour continuer à faire marcher une entreprise par exemple ou parce qu'on veut donner aux autres une leçon de vie, en leur montrant que le travail est quelque chose de sacré et qu'il doit être poursuivi "jusqu'au bout". Les femmes surtout ont ce pouvoir d'abnégation et elles arrivent à donner un sens à leur vie intérieure, à vivre aussi une vie par procuration en tirant des satisfactions de la réussite ou du bonheur des gens qu'elles aiment, des enfants bien sûr, de la famille, des ouvriers de l'entreprise etc. C'est aussi une façon de nier la mort puisqu'on est encore utile, encore vivant, tant qu'on appartient toujours au monde du travail et que ce qu'on crée est plus grand que nous, nous transcende et va nous survivre. Si nous avons le sentiment de laisser une trace sur cette terre, d'avoir servi à quelque chose, de rester vivant dans le cœur des autres, le grand départ est envisagé avec plus de sérénité.

---* Les ressources personnelles, comme la capacité à affronter les problèmes, la redéfinition de la hiérarchie des valeurs, du rôle social ou familial sont mises en avant dans toutes les thérapies. La religion si elle fait partie de la culture du sujet est d'une aide précieuse dans la mesure où elle est capable d'apporter une signification aux événements et de donner un sens noogénique à la vie intérieure. Accéder à une dimension spirituelle peut aussi permettre de se détacher de ce monde.

L'aide du thérapeute vise à apporter plus de maturité, une plus grande confiance en soi dans le jugement personnel concernant les sentiments, les émotions, les comportements. Cette maturité permet au sujet de voir, avec un peu plus de recul, comment il se sent perçu par les autres.

Une autre vision des interrelations entre les éléments du système vient de l'analyse des dangers qu'il y aurait à négliger la troisième proposition. Les risques d'être abandonné, puni, maltraité, montré du doigt existaient peut être lorsque le sujet était plus jeune. Ils ont perdu beaucoup de leur violence et donc de l'impact qu'ils pourraient avoir maintenant qu'il est plus âgé. Cela rend déjà l'idée abordable et le sujet entrevoit la possibilité de sortir du paradoxe. Le système perd de sa rigidité. Cette jeune fille abusée par son oncle dans sa jeunesse affirme à 18 ans, au tribunal, qu'elle croyait à l'époque que cela se passait comme ça dans toutes les familles. Il lui a fallu attendre de ne plus avoir peur de ces menaces, et apprendre qu'une de ses cousines avait aussi été abusée pour pouvoir porter plainte.

---* Le travail sur le problème commence par la recherche de sa définition précise. C'est toujours le sujet qui sait ce qui est réellement traumatisant pour lui. Il faut apporter le plus grand soin à la description de la scène traumatique en essayant de faire ressortir le point le plus difficile à vivre, celui qui débouche sur la formulation de la cognition négative.

Cette femme a été victime d'un viol. Le traumatisme n'est pas vécu de la même façon si c'est une jeune fille musulmane qui risque d'être de ce fait rejetée par son mari et par sa famille, que s'il s'agit d'une prostituée. A-t-elle eu peur de la mort ? Se reproche t'elle de ne pas avoir résister ? D'avoir éprouvé une jouissance ? La souffrance vient-elle d'avoir été encore une fois humiliée lorsque le tribunal a condamné l'agresseur selon les critères du code pénal, lui trouvant même des circonstances atténuantes, et que personne ne lui a demandé si cela correspond à ce qu'elle a souffert ?

Ce jeune homme s'est interposé violemment à sa belle-mère parce qu'elle n'arrêtait pas d'agresser son père. Il jugeait celui-ci faible et pensait que c'était à lui de le protéger. Ce jour-là, il avait dû défoncer la porte de leur appartement parce qu'elle ne voulait pas laisser rentrer son père. La scène traumatique se concrétise sur le balcon où elle avait trouvé refuge. Il a eu le flash de la jeter par dessus la rambarde. La cognition négative est qu'il ne se contrôle pas et qu'il a failli arriver au meurtre.

« Je suis nymphomane » dit cette patiente à De Shazer. --- « Qu'est-ce que vous entendez par là ? » --- « Si je ne fais pas l'amour, je n'arrive pas à dormir » --- « Ah ! Vous êtes entrain de me dire que vous avez un problème de sommeil ? »

---* L'intervention sur les tentatives de solutions. Les tentatives de solutions sont des actions menées par le sujet pour résoudre son problème. Or dans ce cas précis, ça ne marche manifestement pas. Malheureusement, ces tentatives apparaissent imprégnées de bon sens, et comme elles ont déjà fait la preuve de leur efficacité chez d'autres ou qu'elles l'ont été en d'autres circonstances, le sujet s'acharne à les retenter pour la bonne raison qu'il ne voit pas ce qu'il pourrait faire d'autre. « Je me dis tous les matins que je dois penser que je ne dois pas fumer ». Si on veut on peut. « Je le sais parce que le jour où j'ai décidé de faire un régime j'ai perdu 35 kilos ». Et puis, les autres y sont bien arrivés alors « il faut que j'insiste »." ». Les efforts thérapeutiques pourraient consister, par exemple, à prescrire une solution à 180° par exemple. « Puisque vous convenez que trois cigarettes sont

vraiment le minimum qui vous est nécessaire, Vous ne devez pas rester dans l'attente. Vous fumerez votre cigarette tous les jours à 8, 12 et 22 heures ». Il s'agit bien sûr d'une prescription paradoxale puisque si le sujet fume, il ne fait qu'obéir à un ordre. S'il résiste, c'est qu'il peut résister. Dans les deux cas il n'est plus soumis à son symptôme.

---* Le travail sur l'objectif cherche là aussi à obtenir une définition utilisable parce que réaliste et socialement acceptable de la demande du sujet. « Je veux être heureux ». --- « Je veux être bien dans ma peau », sont des objectifs inexploitablement tels quels, trop vagues. On ne pourra visualiser un objectif et concevoir que sa réalisation est du domaine du possible que si l'objectif est décrit en termes concrets et positifs : « Je ne veux plus être triste » peut aussi bien dire que je veux être content, ou mort, ou rester totalement insensible à la souffrance des autres. Le travail thérapeutique pourrait commencer par la recherche de l'objectif minimum : « Quel est le premier mouvement qui vous indiquera que nous sommes dans la bonne direction ? ». Une variante de la question miracle empruntée à Nardone : « Le matin en vous levant, imaginez que votre problème a totalement disparu. Qu'est-ce que vous feriez alors totalement de différent ? Choisissez une de ces actions, la plus facile, la plus simple et faites la. Une seule par jour. »

---* Le temps et l'espace font partie intégrale du système (voir emdrrevue ; « Systémique »). On demande à Franckl de dire un mot à la radio interne dans une prison américaine pour un détenu qui va être exécuté le lendemain. Comment dans ces circonstances recadrer, donner un sens à une vie qui a presque déjà été vécue ? « Si la vie n'a pas de sens, elle n'a pas besoin d'être vécue. Si elle a un sens, ce sens ne dépend pas de sa durée. »

Simonton est célèbre pour son travail sur les gens atteints de cancers à des stades dépassés. Il propose sous hypnose la séance de visualisation suivante : « Vous êtes sur votre lit de mort. Autour de vous, dans la chambre, toute votre famille, et même les gens qui vous ont perdus de vue depuis longtemps, ceux qui vous aiment, ou ceux qui avaient jusqu'ici quelques ressentiments contre vous, parlent de vous, de ce que vous avez fait de bien pour les autres, de ce que vous avez construit, de la trace que vous avez imprimée sur cette terre et qui vous survivra. »

Après un traumatisme le temps s'arrête. C'est la période du figement de Lévine, de la sidération pour Fischer. La façon dont le temps est perçu mérite d'être évaluée parce qu'elle va servir de canevas à la stratégie ou aux tactiques thérapeutiques. Mieux que tout le reste, il permet de suivre les progrès de la thérapie et l'évolution du sujet.

Le temps passé est revisité pour donner à une vie qui s'achève, ou qui continue "pour rien", un sens susceptible d'apporter une satisfaction, un soulagement au sujet. Franckl voit un rabbin désespéré qui ne se remet pas d'être revenu seul des camps sans sa femme ni leurs sept enfants. « Qu'aurait fait votre femme si c'était elle qui était revenue seule ? » --- « Elle ne l'aurait pas supporté » --- « Peut-être que dieu a voulu lui épargner cela et qu'il a préféré que ce soit vous le survivant. »

Le temps présent peut apparaître vide et angoissant. Il ne sert à rien. Les choses vont un peu mieux dès qu'on le rend plus palpable, dès qu'on peut le remplir par des rythmes, par des échéances régulières qui servent de jalons, de repères, d'objectifs à court terme, par des rendez-vous qui créent l'attente, et donc qui apportent l'espoir. D'où l'importance des rendez-vous de chimio, de radiothérapie, des prises de sang régulières, de l'attente de leurs résultats, des consultations psychologiques, mais aussi de la messe dominicale, des fêtes religieuses, des anniversaires, des rendez-vous sportifs ou des horaires du travail. Le temps devient plus court, plus humain.

Ces rythmes, ce temps qui se répète entretient l'illusion d'un temps qui n'évolue plus, d'un présent éternel. Les journées de travail, celles marquées par les soins infirmiers si on est

grabataire, sont toutes les mêmes et ont quelque chose de rassurant. Elles reviendront demain identiques à elles-mêmes.

Le temps du futur, celui du temps qui reste, celui de la survie, passe par l'abandon du passé, par le deuil de l'autre disparu, par le deuil de ses capacités physiques, parfois de l'intégrité de son corps, par la perte du statut social (chômage, retraite, incapacité de travail...). Réinscrire les histoires du sujet dans le temps pour faire avec lui des projets et réintroduire ou recréer un futur, c'est redonner un sens à la vie intérieure. Le travail, le sport, le jardinage toutes les activités qui contiennent un devenir, l'espoir d'un mieux être, s'ouvrent aussi sur un avenir qui a un attrait, un intérêt. Elles apportent au présent un certain plaisir, une signification, une utilité. Le grand père d'Erickson, pourtant très âgé plantait des arbres qu'il ne verrait pas pousser.

L'espace, le champ de la conscience, lui aussi subit de plein fouet le traumatisme de la situation extrême. Il se rétrécit. Le sujet normal rêve de voyages de relations diverses. Il travaille, fait du sport, a des activités sociales. La maladie, l'état dépressif, la grande souffrance, ou simplement l'âge qui avance, s'accompagnent d'une perte de la curiosité, du besoin de créer, du plaisir à rencontrer les autres, ceux qui sont (encore) normaux. Le sujet se renferme sur lui-même, d'abord sur sa ville, puis sur son jardin, et enfin son espace se réduit à sa chambre. Ses relations se limitent de plus en plus, d'abord à l'entourage professionnel, au voisinage, puis à sa famille proche et à ses soignants. La réduction du champ de la conscience est probablement un moyen de survie psychique dont la nature nous a dotés pour limiter les angoisses des deuils à faire. Il arrive cependant que ce soit une réaction prématurée et amener le sujet à renouer des relations, à ouvrir un peu plus son champ d'action en le remettant au sport, au jardinage, au travail etc., est aussi un moyen de le sortir de la léthargie d'une dépression, de le faire rebondir après un traumatisme, de déclencher chez lui le rebond de la résilience.

---5-2) Le travail sur les deux propositions principales

La stratégie thérapeutique repose sur la mise en évidence de deux niveaux de niveau de logique différents portant chacun une proposition. Il faut ensuite montrer qu'il n'y a effectivement entre les deux aucun choix possible. C'est donc bien un paradoxe et pas une contradiction. Nous devons cependant faire attention à resituer ce paradoxe dans un certain contexte et à une certaine époque. A 8 ans on n'a pas les moyens d'analyse ou de défense dont on dispose à l'âge adulte. Cela permet de réduire la portée de l'injonction négative. Le sujet découvre à partir d'ici, soit qu'il peut choisir, en toute connaissance de cause, une de ces deux propositions principales elles, soit qu'il peut opter pour une autre alternative, celle de choisir de ne pas faire de choix. Les risques, les rétroactions positives qui étaient si fortes à 8 ans ont perdu de leur puissance de persuasion.

On peut alors s'attaquer directement aux deux propositions principales en démontrant que chacun des deux niveaux de logique contient bien un choix possible, un choix contradictoire. « Sois spontané ». (Il faudrait désobéir pour obéir). Cette confusion tombe d'elle-même si on découvre que les niveaux de logiques sont tellement différents, qu'on ne parle pas de la même chose et que le choix fait sur l'une des propositions n'est en rien incompatible, n'est en rien contradictoire, avec un autre choix fait sur l'autre proposition, répondant à une logique différente.

---1) L'ambivalence est un paradoxe à part entière puisque par définition le sujet se trouve partagé entre deux propositions sans pouvoir opter ni pour l'une ni pour l'autre (sinon ce serait un choix contradictoire). C'est de plus un paradoxe pragmatique puisqu'il se sent obligé, par la troisième injonction négative de prendre une décision. « J'aime ma mère

parce que c'est ma mère et je hais ma mère qui m'a tant fait souffrir quand j'étais petit ». Régler le problème de la troisième injonction annule l'obligation de faire des choix. « J'aide ma mère parce qu'elle est vieille et seule. J'ai besoin de m'inscrire dans une lignée familiale. Le fait de l'aimer ou de la détester n'entre pas en ligne de compte ». La tension que mobilise le problème redescend au niveau de celle d'une simple difficulté de la vie. Il n'y a plus de paradoxe. Le sujet retrouve la liberté de laisser s'exprimer ses forces intérieures, une plus grande confiance en soi, plus de sûreté, plus de maturité, plus d'indépendance dans son jugement sur ses sentiments personnels, sur ses actes, sur le bien fondé de ses valeurs. Quelques exemples :

---* Cette jeune femme se sent coupable de rejeter son fils mongolien et elle est pleine de tendresse pour lui puisqu'il a tant besoin d'elle. « Vous pouvez aimer votre enfant comme le font toutes les mamans. Et vous pouvez haïr la maladie de votre enfant, comme vous ne supporteriez pas qu'il se promène avec une veste rouge. Ne confondez pas votre enfant et la maladie qu'il porte ».

---* Dire, faire et être Il ne faut pas confondre ce qu'on dit, ce qu'on fait, et ce qu'on est. Cette femme a un fils de 25 ans en prison pour meurtre. « Votre fils, est dans une situation de souffrance et vous voulez lui montrer votre amour. D'un autre côté, vous refusez ce qu'il a fait. Vous pouvez aimer votre fils parce que c'est votre fils et qu'il a besoin de vous et vous pouvez ne pas accepter les actes qu'il a commis. Ce sont des choses différentes ».

---* Sentiments et relations. La rupture qui se passe mal est souvent la cause d'une ambivalence douloureuse. Cette femme se sent tiraillée entre son amour pour cet homme qui l'a quittée, qui est décédé, ou qu'elle a dû fuir à cause de ses violences, de son alcoolisme, de ses vices et la conviction que la poursuite de leur relation ne peut pas continuer. « Entre vous et lui la relation est devenue impossible et même si c'est difficile pour vous, vous avez eu la force de prendre position. Mais les sentiments sont à un autre niveau. Vous pouvez continuer à vous occuper de cet amour que vous étiez prête à lui offrir et qui vous avait transcendée au début de votre rencontre. Il est tellement beau, tellement fort et tellement romantique. Ce rêve de vie pourtant, vous devez le récupérer pour, peut-être un jour, le mettre dans une autre relation qui vous apportera davantage de satisfactions ».

---2) Une inadéquation entre le sens du monde et le sens de la vie, entre les normes et les valeurs. Les normes sont imposées par le monde extérieur, la religion, le milieu culturel, le milieu social, et toutes les lois qui régissent le monde dans lequel nous vivons en définissant le bien et le mal. Les valeurs sont des références personnelles qui permettent de donner un sens à notre vie intérieure, à nos actes, à nos positions par rapport à ce que nous sommes. Elles font appel à des notions subjectives comme le beau et le laid ; Nous sommes dans le domaine de l'expression artistique, de l'expérience mystique. Les valeurs sont des normes partagées. Elles viennent bien du milieu extérieur, mais elles ont été digérées, intégrées au point d'en faire quelque chose de personnel. Je ne vole pas dans les magasins non pas, ou non plus, parce que c'est interdit mais parce que cela serait laid, non conforme à l'idée que je me fais de moi-même. Lorsque les normes et les valeurs s'entremêlent et partent dans des directions opposées, on n'a plus de cadre de références et il devient difficile de savoir comment analyser une attitude ou un manque de réaction.

Ceux qui font taire leur ressenti au profit de la ligne du parti, de la façade familiale, des règles basées sur la violence gratuite qui définissent les groupes de hooligans risquent d'avoir à confronter ce qu'ils font avec ce qui est leur vraie nature. Pour rester en phase avec leur groupe social, ils risquent fort d'avoir à piétiner leurs sentiments. Le soldat n'a fait qu'obéir aux ordres. Mais comment se juge-t-il ? Ce jeune soldat serbe disait au tribunal avec un mélange de tristesse et de honte : « Si vous croyez que c'est facile de violer des jeunes filles musulmanes ».

A l'inverse, il est parfois difficile de savoir si on a adopté le bon sentiment, la bonne attitude en regard de la situation, et nous sommes alors de fait devant une situation paradoxale. Le phobique est incapable de prendre une décision claire pour décider si la situation est dangereuse ou non. Il va rechercher une réassurance, quelqu'un qui lui confirme le choix qu'il lui faut prendre. L'injonction négative l'oblige à être en accord avec les normes de la famille ou de la société. Ce manque de confiance en soi résulte d'une éducation mal digérée où il a été puni s'il prenait la mauvaise décision et jamais récompensé s'il prenait la bonne. Il a reçu le double message : « Prend toi-même une décision alors que tu es incapable de décider quelque chose sans moi ». Démontre la structure du paradoxe et mettez en lumière les mécanismes qui ont abouti à sa construction, va l'aider à arriver à plus de maturité, à plus d'indépendance vis-à-vis des autres.

---3) L'injustice est une cognition négative fréquente. Elle vient du fait que ce qui se passe dans le monde extérieur, ne correspond pas à ce que notre éducation, le milieu dans le quel nous avons été structurés nous ont laissé entendre. Cela peut être vécu comme une agression, comme un traumatisme. Dans le licenciement économique s'entremêlent chez le sujet l'idée qu'il ne mérite pas ça, qu'il n'a pas été apprécié, aimé comme il aurait dû l'être, ("après tout ce que j'ai fait pour cette entreprise"), avec celle qu'il n'a eu que ce qu'il mérite parce qu'il n'est pas quelqu'un de bien. La responsabilité et donc la culpabilité sont des moyens archaïques qui essayent de donner un sens à des situations inadmissibles. Ces positions débordent du cadre professionnel et se généralisent aux autres secteurs de la vie personnelle. D'où des sentiments de rejet, d'inutilité, de dépréciation de soi.

Une cause d'injustice étonnante ; la justice. Lorsque cette jeune femme porte plainte pour viol ou abus sexuel contre son père, son oncle, un ami important de la famille, elle peut déjà se sentir culpabilisée, rejetée par ses proches, par sa propre mère. Il y a un déni général d'une chose aussi horrible parce qu'il faut sauver coûte que coûte la façade familiale, la source de revenus et il y a la peur de la violence de l'abuseur (injonction négative). Un jour elle a le courage de porter plainte et l'affaire passe au tribunal. Et elle s'aperçoit abasourdie que l'abuseur n'est jugé et puni que par rapport à un code de lois froid et impersonnel. Personne ne semble s'intéresser aux souffrances qu'elle a subies, aux difficultés qu'elle a eu pour venir le dénoncer et aux risques qu'elle a pris. Cette autre jeune fille avait reçu l'assurance des policiers qu'elle ne serait pas confrontée à son abuseur. Elle l'a été et son abuseur l'a menacée dans le bureau même du commissaire sans que celui-ci intervienne. De quoi se sentir niée, encore une fois culpabilisée, et même parfois soupçonnée d'avoir provoqué ou exagéré "l'incident". D'ailleurs on lui a même trouvé des circonstances atténuantes.

--- 4) Le burn out repose aussi sur la confusion née de l'intrication entre ce qui se passe dans le monde extérieur et ce qui est ressenti dans le monde intérieur. Il arrive chez un sujet qui a beaucoup investi affectivement dans son activité professionnelle en principe une activité qui représente une aide aux autres, infirmière, assistante sociale, enseignante. C'est une vocation, Franckl parle de sacerdoce médical. C'est aussi un travail que l'on fait en équipe pour s'épauler et atteindre un objectif jugé qui vaut la peine de se battre. Un jour un incident arrive. Un élève insulte ou frappe une enseignante, un patient porte des accusations. Tout à coup, ce monde fait de don de soi, cet univers bâti sur la confiance et l'aide que l'on peut attendre des autres membres de l'équipe, s'écroule. Cette agression est bien sûr imméritée, injuste, cependant à la grande surprise du sujet, la hiérarchie ne manifeste ni compassion ni désir de le défendre. Cette enseignante hospitalisée à la suite d'une agression en pleine classe par un élève n'a pas reçu le moindre appui, le moindre réconfort, de la part de son directeur. Elle se sent oubliée, reniée même par ses propres collègues qui n'ont pas exprimés non plus la moindre manifestation de soutien. Elle se sent alors atteinte au plus

profond de sa personnalité. Tout ce à quoi elle a cru jusqu'ici, le travail en équipe, la grandeur de ses propres valeurs, s'effondre. Elle se demande si elle était bien faite pour être enseignante. Si sa vie a réellement un sens. C'est une névrose noogénique selon la terminologie de la logothérapie. C'est ce qui en fait le diagnostic différentiel avec le surmenage ou la dépression réactionnelle. Une fois le paradoxe étalé avec ses deux propositions, ses deux niveaux de logiques, on pourra peut être supporter une déconvenue dans le secteur professionnel sans que cela n'altère en rien les autres secteurs de la vie qui sont aussi des sources de satisfactions. Le travail sur les ressources personnelles va dans le même sens

---5-3) La Reconstruction du paradoxe

Lorsque nous sommes placés devant une situation qui n'a pas de sens logique, à la quelle nous ne trouvons pas de références temporo-spatiales claires et sécurisantes, nous sommes dans un état de confusion. Et tant que nous n'arrivons pas à envisager une conduite à tenir, la possibilité de prendre une décision, nous sommes devant le mur d'une situation paradoxale. Une des réactions possibles dans ces conditions est de prendre une des deux propositions du paradoxe et de s'y accrocher. On obéit aux ordres sans discuter. On protège la façade familiale. On suit la ligne du parti. Malheureusement, ces positions entraînent de la souffrance si elles obligent à marcher sur des sentiments, à renier des valeurs. Une autre façon de faire face serait d'essayer de fuir le problème en adoptant une attitude schizoïde, un comportement aberrant, qui va de la fuite en avant, dans le travail ou la résilience, à la conduite addictive ou suicidaire, au repli sur soi du dépressif.

Le travail thérapeutique va d'abord montrer au sujet qu'il est dans une situation bloquée. L'attitude qu'il prend, le comportement qu'il suit ont un caractère rigide (il faut absolument continuer dans la même direction), un caractère étroit (il n'est pas envisagé qu'il puisse faire autrement), un caractère fermé (il reste inaccessible à un raisonnement sensé, à la voix de la raison). Il s'agit donc bien d'une réponse à une situation paradoxale dont il reste à définir les deux propositions, et établir que chacune d'entre-elle peut faire l'objet d'un choix contradictoire où une prise de position est toujours possible. Voilà pourquoi il faut parfois passer par la reconstruction du paradoxe pour expliquer la pathologie ou pour établir une stratégie thérapeutique et mettre en œuvre des tactiques spécifiques

---1) La pensée magique

Elle est normale chez les enfants. Mais elle revient dans les situations extrêmes, dans les situations où l'adulte perd le contrôle des événements, où le monde perd son sens. C'est un moyen de faire face à une situation incompréhensible, pour la quelle aucune réponse n'apparaît. C'est donc aussi une façon de sortir du paradoxe. Dans la pensée magique le sujet cherche à se persuader qu'il peut, par des moyens extraordinaires, agir sur le monde extérieur, sur des événements ou sur des objets sur lesquels il n'a pas de prises. « Petit Jésus, je prie pour que mes parents ne se disputent plus ». Si ça marche, petit Jésus m'a écouté. Bien sûr si ça ne marche pas, c'est que je n'ai pas prié avec assez de conviction, mais la pensée magique garde toute sa puissance d'action. Il arrive parfois que toute la vie du sujet se réduise à trouver la bonne façon de prier. « Si je rentre tout de suite après le travail, si je contrôle ma façon de parler, de m'habiller, si je ne donne pas la moindre raison à mon mari de crier, il ne montrera pas violent avec moi. » --- « Ma soumission, mon amour, mon abnégation vont le rendre gentil avec les enfants. »

C'est une erreur fréquente que de croire qu'un élément peut exercer un contrôle unilatéral sur l'ensemble du système. Chez l'anorexique, le « Je me contrôle » repose sur deux erreurs : La première est de croire que ce contrôle est possible, (« Je » et « Me » font partie du

système « Soï »). La seconde consiste à attribuer à ce « je » une force, la force de la volonté qui entraîne une division du « Soï ». Le « Soï » étant identifié à la volonté et tout ce qui n'est pas la volonté est étranger, « non-Soï ». Ces arguments se retrouvent dans la résilience et de façon plus générale chaque fois que le sujet fait "plus de la même chose" dans un contexte de fuite en avant avec le sentiment qu'il domine la situation, qu'il connaît la vérité vraie (syndrome utopique). Nous sommes tous confrontés à plusieurs types de difficultés de la vie et à chacune d'elles nous proposons une solution spécifique. Ces personnes sont persuadées qu'elles ont trouvé le remède miracle qui va régler tous leurs problèmes d'un coup. ("L'anorexie, une forme de la résilience ?" emdrevue)

---2) La pensée unique

La technique de Salomé, que l'on retrouve aussi dans le tissage cognitif, est de visualiser les deux branches du paradoxe pour le démontrer plus facilement. Il suffit parfois que le sujet apprenne qu'il existe une autre proposition, qu'il aurait pu faire un autre choix pour qu'il se sente rassuré, pour qu'il assume la responsabilité de son comportement transformant le problème (insoluble) en difficulté (normale ou ordinaire) de la vie. C'est ici que se trouve peut-être toute la profondeur de son enseignement, toute sa puissance, l'explication de son efficacité et de son efficience.

« Derrière tout désir nié il y a un désir inconscient. Le plus beau des désirs ? Avoir un enfant "non désiré" ». En décrivant les deux niveaux de logique la vision du sujet qui se présente comme un enfant non désiré ne tient plus. Et lorsqu'il découvre que chaque niveau est porteur d'un choix contradictoire et que le choix dans la première proposition n'est en rien incompatible avec un choix sur la deuxième, le paradoxe s'écroule. « A un niveau conscient, votre mère ne voulait pas d'enfant à cause du contexte où elle vivait à l'époque, mais à un niveau inconscient elle avait le désir et le besoin de donner la vie. Et vous savez que l'inconscient est capable de faire un saut périlleux à un spermatozoïde par dessus un stérilet »

»

Cette jeune fille a été agressée par un oncle qui faisait 30 kilos de plus qu'elle : « J'aurais dû me défendre ». Ce à quoi le tissage cognitif répond : « Avec vos 40 kilos, à 12 ans, vous auriez pu résister à un adulte excité par l'alcool ? Je trouve au contraire que vous avez fait ce qu'il fallait pour sauver votre peau. » Une des propositions offrait l'alternative : se défendre ou subir. L'autre : mourir ou survivre.

« Puisque vous acceptez que votre mari vous traite comme il le fait depuis des années, c'est qu'il vous apporte quelque chose dont vous avez besoin ou que vous lui devez beaucoup ? » A un niveau il y a "aimer cet homme ou ne pas l'aimer", à l'autre "vivre avec ou le quitter" Salomé propose un théorème relationnel selon lequel il ne faut jamais recouvrir une situation relationnelle par un sentiment aussi fort soit-il. Ce faisant il définit bel et bien deux niveaux de logique.

Cette jeune femme de trente ans vit avec un remord, un doute, une idée obsédante : « A 18 ans je me suis trouvée seule dans notre maison de campagne avec mon père. Nous allions à un enterrement. Toute la nuit j'ai laissé la porte non fermée à clé attendant et craignant à la fois que mon père vienne me retrouver dans le lit ». --- « Vous aviez peut-être un désir de sensualité, une envie de vous blottir tout contre votre père, un besoin d'être protégée. La sexualité est d'un tout autre niveau. Vous n'avez pas fantasmé sur le sexe, sur le pénis de votre père ».

« La culpabilité, c'est quand vous savez que vous avez fait quelque chose de mal, vous avez brûlé un stop, et vous êtes prête à en assumer les conséquences. La culpabilisation c'est autre chose. C'est quand les autres vous disent que ce que vous avez fait est mal. L'autoculpabilisation, c'est encore pire vous réfléchissez à ce que les autres diraient de vous

et vous vous punissez à l'avance sans que personne ne vous dise rien ». On voit des gens qui traînent derrière eux le sentiment qu'il faut qu'ils payent leurs erreurs ou leurs fautes, ou les erreurs et les fautes de la famille, et qu'ils doivent supporter des situations de souffrances sans rien dire puisqu'elles sont méritées. « C'est à cause de toi que je suis restée avec ton père, ... que j'ai ratée ma vie. » --- « Si j'accepte d'être maltraitée dans mes relations avec les hommes, c'est parce que j'ai été abusée petite et donc que je suis mauvaise » Quand il réalise qu'il est entrain de faire un amalgame entre des situations qui n'ont rien à voir, le sujet peut prendre du recul et donc analyser les choses avec un peu plus de recul et un plus grand respect pour lui-même.

« Derrière toute peur il y a un désir, et derrière toute peur, il y a un désir ». En faisant réfléchir le sujet sur l'existence de cette deuxième proposition, Salomé ouvre la porte à la prise de conscience d'un choix. Et dit-il « Je préfère opter pour mon désir de te dire combien je veux que tu restes avec moi, plutôt que d'afficher ma peur que tu partes » « Il vaut toujours mieux s'occuper de son désir plutôt que de sa peur ». Cette femme a été abusée pendant sa jeunesse et elle a vu sa mère tromper son père et surtout la souffrance de celui-ci. Maintenant elle est mariée heureuse avec son mari qui le lui rend bien mais elle est frigide. « Si je me laisse aller, si je jouis et si je lui apporte le plaisir sexuel que j'ai envie de lui apporter, il va me traiter de salope. Je vais entendre la souffrance de mon père, ou le dédain de ma mère pour les hommes ».

Le comportement écran est destiné à masquer quelque chose. L'agressivité en est le plus courant. Celui qui crie, celui qui insulte, celui qui se rend coupable d'un acte de violence se ferme à toute discussion. Il s'économise le risque d'écouter l'autre et au-delà d'avoir à se remettre en question. Ce père volage traite sa fille de 14 ans de salope parce qu'il la voit maquillée le jour de sa première boum : « C'est peut-être une grande marque d'amour pour sa fille dont il est si fier (il s'en vante auprès des autres), mais la violence même de ces propos montre aussi sa peur, au moment où il découvre que vous êtes une femme, que vous ne ressemblez à toutes les autres qui ne sont pour lui que des salopes. Il ne voudrait pas qu'on vous traite vous, comme lui traite les autres femmes ».

Derrière toute question il y a une interrogation. On cherche à entrer en relation avec l'autre. Cet avocat de quarante ans demande à sa mère comment on peut survivre dans un camp de concentration. Jusqu'ici elle a toujours refusé. « Un jour, nous sommes allés voir le film de Spielberg. J'ai eu enfin la réponse à l'interrogation que je m'étais posé toute la vie : Si ma mère a survécu, c'est qu'elle était la maîtresse d'un S.S. Ce jour là nous avons pu parler de cette jeune fille de 18 ans qui voulait survivre à tout prix et depuis nous n'avons jamais été aussi proches ».

Pour Watzlawick si le masochiste semble se complaire dans la douleur ce n'est pas du tout par plaisir mais parce que celle-ci cache une douleur bien plus profonde, bien plus fondamentale et qui est, elle, proprement insupportable. Peut-être peut-on en rapprocher un certain nombre de conduites asociales, les conduites addictives, ou suicidaires, les névroses d'échec. « Les gens qui se suicident ont d'abord envie de vivre une autre vie » proclame Salomé et donc « tout suicide raté est un acte réussi ». Un recadrage efficace lorsque le sujet culpabilise sur une tentative de suicide chez lui ou chez un de ses proches.

Les rituels, les TOC dans le cadre d'une névrose obsessionnelle, les gestes répétitifs qui font le lit du comportement addictif découlent d'un même mécanisme. On boit, on mange ou on devient anorexique, on fume, on se drogue, on est violent chez les hooligans, et on le fait d'une certaine manière, dans un certain endroit, avec certaines personnes en suivant certaines règles pour cacher une angoisse plus profonde, le besoin d'être quelqu'un, d'être aimé, d'être reconnu, la peur d'être abandonné, renié.

---3) La puissance de la troisième proposition

Certes le paradoxe est construit sur deux propositions mais sa puissance repose sur l'injonction négative. Une autre manière de faire exploser le paradoxe, est de mettre celle-ci en évidence puis de s'attaquer à son pouvoir, celui qui ordonne de faire un choix là où aucun choix n'est possible. Quand le sujet découvre alors qu'il a aussi la possibilité de choisir de ne prendre position ni pour l'une ni pour l'autre des deux propositions, il est en train d'admettre le tiers exclu, à accepter que la situation n'ait pas de solution. Il se produit une sublimation, une montée vers plus d'abstraction dans le raisonnement, un plaisir intellectuel, un sentiment d'indépendance, de liberté spirituelle et de maturité quand il réalise qu'il se démarque des règles rigides du monde extérieur. Il accède à l'étage où se détermine le sens de sa vie intérieure, le quatrième sur l'échelle de Bateson. C'est ce qui fait le charme et l'humour des paradoxes quand ils sont utilisés dans le jeu, les sciences, la thérapie qui réussit, l'éveil spirituel des moines Zen. Le phobique se sent soulagé s'il apprend que maintenant qu'il est adulte, il n'a peut-être plus besoin d'attendre l'assentiment de son père pour juger ses actes ou le danger éventuel des situations dans lesquelles il se trouve.

--5-4*) Lorsque l'action est impossible.

Cette fois-ci la situation, en général une ambivalence, est facile à déchiffrer avec ses deux propositions. L'indécidabilité qui fait le lit du paradoxe pragmatique se trouve sur la réponse du sujet qui veut faire quelque chose sans pouvoir rien faire et alors qu'il est persuadé qu'il faut absolument qu'il fasse quelque chose, pour obéir à des normes ou à ses propres valeurs.

---1) Premier cas, un choix serait possible entre faire quelque chose et ne rien faire, sauf que l'injonction négative, avec ses rétroactions positives force le sujet dans une seule direction à faire toujours plus de la même chose.

Ces parents souffrent que leur fille unique les rejette alors "qu'ils feraient n'importe quoi" pour elle. A 40 ans mariée, trois enfants, ils continuent à lui verser de l'argent tous les mois parce que "nous n'avons qu'elle" et ils se sentent obligés de l'aider parce qu'ils ont du mal à joindre les deux bouts. « Quand vous donnez 100 euros à votre fille justement parce qu'elle en a besoin, vous êtes en train de lui dire aussi, qu'elle est incapable de les gagner toute seule, peut-être qu'elle entend aussi qu'elle n'a pas réussi sa vie. Il vaut mieux que vous attendiez ses demandes. Ou encore que cela vous ferez plaisir de pouvoir offrir quelque chose aux enfants. Saint François d'Assise disait qu'il faut se faire pardonner le pain que nous donnons aux pauvres ».

Cette femme souffre physiquement de ses lombaires et elle présente un état dépressif depuis des années. Tout à commencer quand son mari l'a trompée. Depuis il culpabilise et s'est amandé. « Vous allez encore combien de temps lui faire payer ce qu'il vous a fait il y a 20 ans ? ...Comment serait votre vie à tous les deux si vous décidiez de pardonner, si vous abandonniez un moyen de pression aussi violent pour tous les deux? Vous, vous souffrez et lui culpabilise de vous voir souffrir »

Dans d'autres courants de pensées, on parlerait de techniques de recadrage. Je n'aime pas ce terme parce que j'y vois soit un photographe qui change l'angle de la prise de vue, soit quelqu'un qui change le cadre d'un tableau, mais dans les deux cas sans jamais toucher à l'objet de l'étude. L'idée de déconstruction empruntée à Dérida est beaucoup plus séduisante. Elle a pour ambition de saper le caractère monolithique, rigide, étroit et fermé du système pathologique. En modifiant l'espace temps dans lequel le sujet évolue, on lui permet de retrouver une vie normale, avec une dynamique psychique redevenue active efficace et efficiente. C'est-à-dire qu'elle peut régler le problème pour lequel il y a discussion mais qu'il

sera capable de réagir dans des circonstances toutes autres. L'acte thérapeutique qui consiste à proposer une action à faire, n'est pas un ordre. Il n'a qu'une finalité : montrer les caractéristiques du paradoxe. Que le sujet passe à l'acte ou pas, ce résultat est atteint.

---2*) Deuxième cas, s'il y a toujours deux niveaux de logique dans un paradoxe. Où se trouve le second ?

--L'incapacité, l'impossibilité de faire quelque chose peut être la source du problème. Le cas le plus simple, c'est lorsque l'on se trouve devant un deuil qui ne peut pas être fait. Il est possible de reconstruire les deux branches du paradoxe avec un niveau de logique qui se passe dans le monde réel où les choses sont bloquées, et un autre qui se développe dans un monde imaginaire où une action symbolique est toujours possible.

Cette femme a subi un avortement dont elle n'a pas fait le deuil. « A Tokyo une partie du cimetière est réservé pour que les femmes qui ont subi un avortement puisse se recueillir devant de petites statues en pierre représentant ces vies qui ne sont pas devenues réelles mais qui ont bel et bien existé dans l'imaginaire de leur mères. A Londres il y a le carré des anges où sont enterrés les enfants morts nés pour que leurs mères puissent faire leur deuil. Peut-être pourriez vous trouver un endroit particulier pour en faire un cimetière fictif, par exemple se rendre au bord de la mer (la mère) et y porter des fleurs ou des jouets d'enfants». C'est ce qu'elle a fait. Cela lui a permis de récupérer une énergie énorme qu'elle utilisait jusqu'ici pour refouler cette souffrance et de pouvoir l'utiliser pour vivre. Le résultat a été d'autant plus merveilleux que son mari l'a accompagné renforçant du coup la force des relations qui les unissent.

La rupture d'une relation. Le conjoint est parti avec une autre, mais elle continue à éprouver des sentiments pour lui. « Je vous propose d'acheter une plante verte qui représentera cet amour. Tous les matins vous vous en occupez pendant 10 minutes en pensant à cet amour, parce que c'était vraiment un bien bel amour et vous aviez fait avec lui un très beau rêve de vie. L'amour c'est quelque chose de vivant. Et comme toutes les choses vivantes ça naît, ça évolue et ça meurt aussi ».

---3*) Troisième situation, deux chemins existent dans l'ambivalence, mais si l'on ne veut prendre ni l'un ni l'autre et si on ne peut pas rester sans en prendre aucun, peut-on prendre les deux en même temps ?

--La technique des deux cadeaux est ici une arme de choix. Cette femme a un père alcoolique. Et elle culpabilise de le haïr pour les violences qu'elle a subies dans sa jeunesse et d'avoir envie de l'aider, de l'aimer en même temps, sans pouvoir trancher radicalement. Faire le choix d'une des possibilités amènerait trop de souffrance, créerait trop de dégâts sur les plans socioculturels, matériels ou affectifs, en remettant en cause les propres valeurs du sujet. La première chose à faire pour le thérapeute est de poser les termes de l'ambivalence en visualisant les deux propositions de ce paradoxe. Ensuite va demander de visualiser cette dissociation : « Vous allez faire deux cadeaux : Un, joli pour montrer à votre père que vous l'aimez, et un autre qui représente les violences que vous avez reçu de lui, l'image d'un alcoolique brutal, le fait qu'il vous a abusée enfant ou qu'il a détruit votre famille par son divorce etc. Par exemple vous mettez dans un sac des clous rouillés porteurs d'un petit bout de papier : « Tel jour toi, l'homme de 30 ans, tu m'as fait subir ceci ou cela à moi, ta fille de 10 ans ». Cela n'a rien à voir avec la moindre idée de vengeance, et il faut bien faire attention à réinscrire les faits à l'époque où ils se sont déroulés.

Cette mère va au cimetière porter un joli cadeau pour remercier son enfant décédé en bas âge de tous les rêves et du bonheur qu'il lui a apporté pendant sa courte vie./ A côté de ça, elle apporte un ourson détérioré pour bien lui montrer qu'elle n'accepte pas la violence qu'il lui a faite en mourant si jeune. « On ne met pas un enfant au monde pour qu'il vous fasse une

méchanceté pareille ». Le simple fait que deux niveaux de logique soient visualisés, que le sujet découvre qu'il a quelque chose à faire là où il n'y avait aucune action possible suffit à démonter le paradoxe et à amener de l'air dans un système étroit et rigide.

Salomé demande que les patients accomplissent ces tâches. *Elles deviennent alors de véritables rituels thérapeutiques. "L'inconscient s'exprime vers moi dans le rêve, l'acte manqué, le lapsus, mais je peux parler à mon inconscient à travers la poésie, les contes, la création artistique, la symbolisation externe".

--Symbolisation interne, symbolisation externe. Simonton travaille avec des patients atteints de cancers à un stade dépassé. Il utilise une technique extrêmement puissante, la symbolisation interne, qui consiste à leur demander de donner un petit nom à leur cancer pour qu'ils ne se confondent jamais avec lui et qu'ils puissent retrouver dans leur personnalité, leurs activités professionnelles ou sociales des sources de satisfactions, des motivations pour se battre, afin de pouvoir redonner un sens à une vie qui doit se reconstruire en fonction de nouvelles données.

Salomé pratique la symbolisation externe. Les mots sont insuffisants, le symbole est un focalisateur d'énergie. « Lorsque vous devez demander quelque chose, une augmentation à votre patron, un service, prenez un objet qui représente votre demande. Si elle est refusée, c'est cet objet, votre demande qui est refusé pour des questions qui appartiennent à un monde extérieur dont vous ne détenez pas tous les tenants et les aboutissants. Regardez bien votre classeur. Il est peut être refusé, mais vous, vous n'êtes pas rejetée en tant que personne. Vous pouvez même être très appréciée ». Chez un phobique, on peut matérialiser le lieu sûr : « Prenez un objet qui symbolise la vigne, votre lieu sûr, des sécateurs par exemple et emportez les lorsque vous devez prendre l'ascenseur. Touchez-les bien, sentez bien leur poids dans votre sacoche pour ne pas perdre de vue que vous avez un endroit où vous pouvez vous mettre en sécurité et ne pas laisser la peur d'avoir peur prendre le dessus ».

Conclusions

On peut agir, on peut prendre des décisions quand on est confronté à une difficulté de la vie. On se trouve devant un problème quand on se sent incapable de faire le moindre choix, c'est à dire quand on se trouve devant une situation paradoxale. La psychothérapie va chercher à faire redescendre le problème au niveau d'une simple difficulté de la vie pour aboutir à un changement. Dans "L'évolution et le changement dans le système" (emdrrevue.com) nous avons déjà vu combien l'idée que l'on puisse intervenir sur les caractéristiques du système est difficile à analyser. La notion de changement implique qu'une chose qui change reste identique à elle-même. La feuille verte change si elle devient marron mais pas si on la remplace par une autre feuille verte. Pour Salomé la vie n'est qu'une succession de naissances. Il nous faut sortir du ventre, sortir du désir pour une fille d'être un garçon (ou l'inverse), sortir de l'enfance, de l'imaginaire, des croyances, des peurs, des désirs, des attentes inconditionnelles que nous avons sur la vie. Finalement dit-il, être normal c'est savoir faire des choix (et donc sortir du paradoxe). Et être capable de faire un choix, c'est apprendre à renoncer au tout ou rien, c'est comprendre qu'il est possible d'avoir quelque chose, même quand on n'a pas tout, même quand on ne veut rien garder. Mais je me demande s'il n'y a pas là quelque chose qui ressemble à ... un paradoxe. Je me demande si la finalité de toute thérapie ne serait pas qu'il faut apprendre à vivre avec le paradoxe

Sommaire : Les paradoxes en psychothérapie

--*1) Introduction

--*2) Généralités, définitions : Qu'est-ce que le paradoxe ?

- 2-1) Schéma de base en psychothérapie
 - *1) La position de Fisch
 - *2) La position de Watzlawick
 - *3) L'espace et le temps au cœur du problème
- 2-2) Les paradoxes
 - *1) Les mécanismes du paradoxe.
 - *2) Deux phénomènes influent sur le paradoxe
 - *3) D'un point de vue linguistique

--*3) Les formes cliniques du paradoxe pragmatique.

- 3-1) L'impuissance apprise de Fischer^o (« Le ressort invisible »)
- 3-2) La double contrainte
- 3-3) La disqualification transactionnelle
 - *1) La fuite :
 - *2) Le tour de passe-passe.
 - *3) La spécification
 - *4) La disqualification statutaire :
 - *5) La question superflue.
- 3-4) l'ambivalence.

*4) Les réactions du sujet face au paradoxe pragmatique

- 4-1) Le commentaire
- 4-2) Le retrait
- 4-3) L'acceptation
- 4-4) La contre disqualification transactionnelle

*5) La thérapie contre le paradoxe, le contre paradoxe en thérapie

- 5-1) La troisième proposition
 - *1) la position basse
 - *2) Le système est pathologique
 - * La maladie grave
 - * Le chômage
 - * Le deuil
 - * La maladie dans la famille
 - 3*) Les rétroactions positives
 - * La culpabilité
 - * La peur de l'abandon
 - * La mission sur le dos
 - * Le retour impossible
 - 4*) Les rétroactions négatives
 - * Les ressources sociales
 - * Les ressources personnelles
 - * Le travail sur le problème
 - * L'intervention sur les tentatives de solutions
 - * Le travail sur l'objectif
 - * Le temps et l'espace
- 5-2) Les deux propositions principales
 - 1) L'ambivalence
 - 2) L'inadéquation entre sens du monde et sens de la vie

- 3) L'injustice, une cognition négative
- 4) Le burn out
- 5-3) Reconstruire le paradoxe pour que le sujet s'y retrouve
 - 1) La pensée magique
 - 2) La pensée unique
 - 3) La puissance de la troisième proposition
- 5-4*) Lorsque l'action est impossible
 - 1) Un choix bloqué par la troisième proposition
 - 2) Il y a toujours deux niveaux, où se trouve l'autre ?
 - * L'impossibilité de faire
 - * La rupture d'une relation
 - 3) Prendre deux chemins en même temps
 - * les deux cadeaux
 - * Symbolisation interne, symbolisation externe

*6) Conclusions

Bibliographie :

Balint : les voies de la régression. Payot
 Dolan : Guérir de l'abus sexuel et revivre. Satas
 Dostoïevski : Les frères Karamasov. Folio
 Erickson : Hypnose thérapeutique ; E.S.F.
 Farrelly : La thérapie provocatrice. Actualisation
 Fisch : Tactiques du changement. Seuil
 Fischer : Le ressort invisible. Seuil
 Frankl : Découvrir un sens à sa vie : Editions de l'homme
 Frankl : Des raisons de vivre. Editions du tricorné.
 Haley : Un thérapeute hors du commun. Epi
 Haley : Changer les couples ; E.S.F.
 Haley : Tacticiens du pouvoir ; E.S.F.
 Haley : Stratégies de la psychothérapie. Eres
 Hawkins : Une brève histoire du temps .Flammarion
 Hawkins : L'univers dans une coquille de noix. Odile Jacob
 Highmith : Le prix de l'idiot (les sirènes du lac). Poche 4433
 Highmith : Le journal d'Edith. Poche 4432
 Highmith: L'homme qui racontait des histoires
 Malarewicz : cours d'hypnose clinique. E.S.F.
 Malarewicz : Stratégie en thérapie. E.S.F.
 Malarewicz : Milton Erickson. E.S.F.
 Nardone : Peur, panique, phobies
 Nardone : manger beaucoup, à la folie, pas du tout Seuil
 Nuri : Systémique-- emdrrevue
 Nuri : Les quatre corps de l'homme--emdrrevue
 Nuri : L'anorexie est-elle une résilience ?--emdrrevue
 Nuri : Du positivisme au constructivisme--emdrrevue
 Nuri : La double contrainte--emdrrevue
 Roques: EMDR. Desclée de Brouwer
 Rosen: Ma voix t'accompagnera. H.G.
 Rossi : Psychobiologie de la guérison. Epi
 Roustang : Qu'est-ce que l'hypnose. Editions de minuit.
 Salomé

Séron : Aide ou contrôle. De Boeck
Simonton : Guérir envers et contre tout. Epi
Styron : Le choix de Sophie. Gallimard
Suzuki : 10 Essais sur le bouddhisme Zen. Albin Michel
Tolstoï : Le père Serge. Le temps qu'il fait
Watzlawick : Changements. Seuil
Watzlawick : Langage du changement. Seuil
Watzlawick : Réalité de la réalité. Seuil
Watzlawick : Nouvelle communication. Seuil
Watzlawick : Logique de la communication. Seuil
Watzlawick : Comment réussir à échouer. Seuil
Watzlawick : Les cheveux de Münchhausen ; Seuil
Watzlawick : L'invention de la réalité. Seuil
Watzlawick : Sur l'interaction. Seuil
Watzlawick : L'art du changement. L'esprit du temps
Zeig : La technique d'Erickson. H.G.