

SYSTEMIQUE

V

ers une approche globale de la théorie
systémique

***1) Le système, définitions et généralités**

Il existe beaucoup d'ouvrages qui traitent d'une façon plus ou moins approfondie de la notion de système. Ce terme a fini par entrer dans le langage des psychothérapeutes, au point qu'il paraît aujourd'hui un peu galvaudé. Il me semble pourtant qu'il s'agit d'une notion qui mérite qu'on s'y arrête quelles que soient les approches théoriques que l'on mette derrière ce terme ; thérapies brèves du MIR (Mental Research Institute) de Palo Alto, du BFTC –Brief Family Therapy Center) de Milwaukee, thérapies familiales etc. Et puisqu'on en commence par le début, puisque nous avons l'impression que la définition du système semble ne va pas poser de problèmes, qu'est-ce qui n'est pas un système ? Il est vrai que d'un point de vue constructiviste la théorie, qui sous-tend le raisonnement thérapeutique n'a qu'un intérêt limité. Seul compte le résultat, celui qui amène le changement de type II. Alors à quoi bon essayer de se faire une idée sur le fonctionnement et sur l'efficacité de l'injonction paradoxale, de la double contrainte, du rêve éveillé, de l'hypnose, de l'EMDR ? Etc....

Un système, pour Watzlawick, est un ensemble d'objets, les composants, de leurs relations réciproques qui font tenir le système en place, de leurs attributs, propriétés propres et comportements, modes de vie, etc. Le temps et l'espace font partis du système

Cet objet peut être un sujet, un membre de la famille. Il peut être plus abstrait comme un précepte religieux ou moral, une idée fixe voire délirante. Il peut s'agir de l'objet d'une addiction, l'alcool, le tabac, la drogue, le sexe, le jeu etc. On travaille donc sur les relations entre les éléments du

système. Mais comme dans des psychologies monadiques on peut s'occuper d'un individu tout seul si l'on considère qu'il existe un autre objet à l'intérieur de lui-même qui a des attributs qui lui sont propres et avec lequel il forme un système et avec lequel il va nouer un certain type de relations. Servais travaille sur l'anorexique et définit un "Je" qui chercherait à prendre le contrôle de l'ensemble d'un système le "Soi" de la personne. Par ailleurs, lorsqu'on raisonne en termes de système, on peut envisager de faire bouger celui-ci, et au-delà modifier le comportement de tous les membres du système, même si on ne travaille que sur l'un des partenaires d'une relation duelle, sur un seul des éléments du système, sur le type de relation qu'ils ont entre eux.

Un système, ce n'est pas un amas. Un amas est un ensemble d'objets qui ne sont réunis que par la relation du nombre. Dans un hôtel sont rassemblés en congrès 20 personnes. Pour le cuisinier c'est un amas de 20 couverts à servir. Les congressistes considèrent qu'ils forment un système, ils sont là pour une raison précise, et chacun a apporté ses attributs propres. Il y a l'organisateur, le conférencier, celui qui joue au co-leader, celui qui est là pour apprendre etc. L'absence de l'un des participants se fera sentir différemment selon la place qu'il occupe dans le système alors que pour le cuisinier ce ne serait jamais qu'un couvert de moins à mettre

Les propriétés du système

_*1) La totalité explique que les liens qui unissent les objets sont si étroits que toute modification de l'un affecte l'autre et au-delà le système en entier. Ce n'est pas la juxtaposition ou l'addition des objets, la sommativité qui relie les éléments d'un amas,

L'alcoolique a une femme qui le critique, une femme d'alcoolique. Elle retire de la situation un certain nombre de bénéfices secondaires. Peut-être même inconsciemment le pousse-t-elle à continuer à boire. Elle le maternellement, sans qu'il se rebiffe. Elle gouverne à la maison. Elle peut

se plaindre à ses amis ou aux médecins qui la considèrent comme une victime, quelqu'un qui a une certaine importance, au point de voir en elle une co-thérapeute. De son côté il boit pour que sa femme se conduise comme elle se conduit trouvant dans cette attitude de soumission, dans cette dépendance une tranquillité qui le sécurise. Il se crée une relation méta complémentaire. On est loin de considérer que ces deux individus vivent simplement côte à côte.

_*2) La rétroaction. Elle est négative si elle cherche à préserver le système tel quel. Elle a alors un rôle homéostatique. La rétroaction positive aboutit au contraire à briser l'inertie du système. Elle le fait évoluer. Si le fils obéit à son père, c'est une rétroaction négative, la relation et le système n'ont pas bougé. S'il refuse de se plier à l'autorité paternelle, le système va obligatoirement être amené à réagir. Le père et le fils vont revoir leurs positions respectives et la relation va se transformer. Le système s'adaptera s'il est assez souple et on part avec un autre équilibre homéostatique, ou bien il va exploser avant de créer un autre système qui aura des règles de fonctionnement tout à fait différentes.

_*3) La circularité implique que les échanges entre les objets reviennent en fin de comptes à une même configuration quelles que soient les étapes parcourues. Dans l'exemple de l'alcoolique et de sa femme le résultat est identique que celui-ci ait été initié par lui ou par elle. Il importe peu de savoir s'il boit à cause de l'attitude autoritaire, rigide et castratrice de sa femme, ou si elle a adopté cette façon d'être en réponse à ses faiblesses à lui. Il importe encore moins d'analyser si les comportements de l'un et de l'autre sont la conséquence des systèmes familiaux de leurs familles d'origine. Ceci s'oppose à la causalité linéaire où les événements s'enchaînent de cause à effet depuis les origines jusqu'aux conséquences. Pour un constructiviste, l'étude d'un phénomène de rétroaction offre beaucoup plus d'intérêts que celle de ses origines ou celle de l'exploration de ses conséquences puisque ce sont les rétroactions

négatives qui maintiennent le système dans une situation bloquée génératrice de souffrances.

_*4) L'équifinalité explique qu'un système fonctionnant selon le principe de causalité circulaire trouve en lui-même la source de ses propres modifications internes. Les conséquences viennent plus de la nature des processus et des paramètres propres au système que des conditions extérieures. Il est en lui-même sa meilleure explication. Dans le cas d'une rumeur, une fois les prémisses bien formées et bien enracinées, le reste, l'illusion se construit peu à peu par déductions logiques sur cette base absurde. C'est un phénomène contagieux et auto validant. A Rouen une rumeur faisait état de disparition de jeunes filles dans les magasins de vêtements de la ville. Le phénomène avait pris une telle ampleur que les autorités ont cru bon d'apporter officiellement un démenti. Cela a été perçu comme une preuve supplémentaire de la véracité de la rumeur puisqu'il n'y a pas de fumée sans feu et puisque si le préfet en arrivait à s'exprimer publiquement c'est que la classe politique essayait d'étouffer l'affaire pour éviter les remous. Le problème n'est pas à l'authenticité de la rumeur, mais à son existence. Une fois installée le phénomène s'auto entretient. A force d'être confronté à des échecs, à une incompréhension du monde dans lequel il vit, les camps de concentrations, le chômage, une situation de maltraitance qui dure, un sujet peut faire l'apprentissage de l'impuissance, ou de ce que Araoz appelle un état d'auto hypnose négative. Il finit par se convaincre que tout est de sa faute, qu'il ne vaut rien et qu'il ne s'en sortira jamais.

_*5) l'homéostasie d'un système peut se comparer à un thermostat de chauffage central. Il n'autorise qu'une variation des écarts de température limitée à mettons deux degrés. En cas de dysfonctionnement, il ne peut plus assurer une température quasi constante, une homéostasie. Soit on se gèle, soit on brûle. Lorsque de nouvelles demandes arrivent dans la famille, une fille qui revendique une plus grande liberté parce qu'elle a grandi, ou bien elles sont refusées et la jeune fille

se plie aux règles familiales et le système reste stable, ou bien le système décide de donner plus d'amplitude de liberté aux comportements des uns et des autres pour que l'homéostasie soit préservée au prix d'une adaptation des règles de fonctionnement. A 10 ans elle doit rentrer à 10 heures, à 14 ans c'est minuit, à 25 elle a carte blanche.

*6) Les règles de fonctionnement maintiennent le système.

Dans une famille, dans un système, la norme est une règle de la relation interpersonnelle sur la forme et sur le fond. C'est un mécanisme d'homéostasie. Tous les dimanches en famille, repas traditionnel chez la grand-mère. C'est un rituel et la norme veut que tout le monde y participe.

La valeur est une règle de fonctionnement de la relation, elle aussi interpersonnelle sur le fond mais individuelle sur la forme. Elle oblige les enfants à tel ou tel comportement vis à vis des parents. Elle représente une coalition entre la famille et le milieu extra familial avec la culture, la religion etc.... et elle sert à imposer une norme, c'est-à-dire quelque chose de propre à la famille. La religion et au-delà la morale de la société environnante proclament que les enfants doivent obéir aux parents ? Cela amène à imposer une norme dans la famille selon laquelle il faut toujours obéir aux parents.

*7) La relation est une des caractéristiques du système. Il y a les relations entre les différents membres et la relation entre le système et le l'observateur, le thérapeute dans le cadre d'une psychothérapie. Comme nous l'avons vu à propos du congrès dans les généralités, c'est l'observateur qui définit cette relation fonction de sa propre position par rapport au système. Le principe d'incertitude d'Heisenberg stipule que plus on se penche sur l'objet de l'étude, plus on voit les détails et plus on le déforme, et plus le jugement et l'observation sont faussés. Si on veut avoir une vue plus objective, il faut garder ses distances et se contenter d'une approximation des observations. Comment comprendre exactement la vie d'un

schizophrène dans sa famille ? Si le travailleur social se penche de trop près sur un système d'adolescents marginaux, il risque de tomber dedans et de comprendre, d'admettre et donc d'accepter des faits de délinquance. Dans le cas d'un divorce il pourrait prendre parti pour l'un ou pour l'autre au risque de perdre son objectivité.

Rosenthal a retrouvé ces conclusions dans les sciences sociales. Après avoir fait un cours sur « l'intelligence programmée génétiquement », il sépare les étudiants en deux groupes qui doivent tester des planaires. Le premier groupe reçoit des vers sélectionnés pour leurs capacités génétiques d'adaptation, de compréhension et d'intelligence et le second touche un lot qui ne possède aucune de ces qualités. Bien entendu les résultats confirment ce que l'on savait depuis le début, sauf que les deux lots étaient en fait tout à fait identiques. « Seule la théorie nous dit ce que nous allons trouver » disait déjà Einstein.

Le constructivisme affirme que le réel existe mais que nous n'y avons pas accès. Nous devons nous contenter de toucher des réalités. Ce que nous pensons être le réel. « Nous sommes ce que nous pensons, avec nos pensées nous construisons le monde » (le Bouddha).

Dans le constructivisme radical, l'observateur lui-même fait partie du système qu'il observe. Un patient ne parle pas à son thérapeute « préféré » comme il parle aux autres, comme il parle aux autres personnes de son entourage. On ne dit pas « j'ai trompé mon mari » de la même façon à son psychanalyste, son confesseur, sa fille ou son mari. La présence d'un tiers, ici d'un thérapeute en qui il a une certaine confiance, et pas obligatoirement une confiance certaine, fait qu'il va voir les relations qui soutiennent le système dans lequel il souffre d'une façon particulière.

De Shazer reproche à Fisch de ne pas être aussi radical dans son constructivisme qu'il le prétend parce qu'il n'étudie les systèmes dans lesquels évoluent ses patients que de l'extérieur, il ne se considère pas comme faisant partie du système à part entière. Dès lors, comment regarder le système dans lequel évoluent les patients ? Y a-t-il

un alcoolique, sa bouteille et des comportements particuliers, des rituels, des automatismes ? Ou les règles de fonctionnement font-elles intervenir la femme dans un système plus élargi? Quel est le rôle de l'observateur ? S'agira-t-il du même système selon qu'il est juge, psychanalyste, gastroentérologue, etc. ?...Peut-être y a-t-il plusieurs réalités pour un même réel. Peut-être y a-t-il plusieurs niveaux d'observations. Il existe des vérités, mais il n'y a pas de vérité absolue.

Les limites du système

Puisqu'il est si mal aisé de définir un système, essayons de le délimiter. On distingue :

_*1) Le système fermé qui contient des objets qui n'ont que peu de liens avec le monde extérieur et comme l'observateur appartient à ce monde extérieur, ses moyens d'intervention, la marge de manœuvre de ce qui pourrait modifier les règles de fonctionnement interne agissant depuis l'extérieur sont très limités. Si l'observateur lui aussi appartient au système c'est parfois pire puisque d'une façon ou d'une autre il est impliqué dans la rigidité des règles de fonctionnement. C'est le cas lorsqu'un des membres de la famille analyse ou cherche à intervenir sur un autre désigné comme le porteur du symptôme, dans les pensées délirantes, l'autisme sévère, la délinquance d'un enfant. C'est aussi le cas quand la rigidité du système rend la famille, ou le sectarisme de certaines institutions, réfractaires à toute intervention extérieure.

_*2) Le système ouvert, est ouvert sur son milieu. Le milieu, pour un système, c'est tout ce qu'il y a autour. Il contient tous les objets dont les attributs sont modifiés par le comportement du système, ou tels qu'une modification de ces attributs affecte le système. Un phénomène peut rester incompréhensible tant qu'on n'a pas assez élargi le champ d'observation pour y inclure le contexte environnant. Le comportement de l'alcoolique ne se comprendra que, par exemple, lorsque le rôle de la femme sera pris en compte. On ne peut ni hiérarchiser, ni subdiviser le système que

forment le système et son milieu sinon de façon tout à fait arbitraire.

A partir des notions de systèmes fermés et de systèmes ouverts, c'est-à-dire de la qualité de la relation du système avec son monde extérieur, il existe deux approches théoriques qui se complètent sans se contredire pour décrire le système. Exactement comme pour décrire la lumière nous avons besoin d'une théorie corpusculaire et d'une théorie ondulatoire.

Selon la vision synchronique, on étudie les systèmes comme étant juxtaposés les uns à côté des autres, plus ou moins larges, plus ou moins importants ayant des influences plus ou moins importantes les uns sur les autres. Nous sommes à un même degré de logique, un même degré d'abstraction.

Il existe par ailleurs un ordre diachronique qui suppose une hiérarchisation verticale d'un même système. En fait il s'agit d'images d'un même système, superposées selon des degrés d'abstraction de plus en plus élevés des règles de fonctionnement et des relations entre les objets du système. Pour le thérapeute, amener le patient à « monter d'un cran » dans l'abstraction, dans la symbolisation, dans la conceptualisation peut être utilisé comme un recadrage spirituel. Cette femme très croyante pleure le décès de son mari. Franckl lui fait dire que si c'était elle qui était partie la première il ne l'aurait certainement pas supporté, puis il joue sur son pouvoir d'abnégation, de sacrifice et ajoute : « Dieu vous a peut-être choisie pour que lui n'ait pas à vivre ces souffrances ». Alors que dans la conception synchronique en obtenant une vue plus large du problème, en réinscrivant le système dans un système plus large on faisait aussi un recadrage mais plus matériel. Cette femme n'arrive pas à faire le deuil d'une relation amoureuse. Elle n'a qu'une idée fixe : qu'il revienne. Alors que les tentatives de solutions marquées par le bon sens de type "il ne reviendra jamais" n'apportent aucun bénéfice, la reconstruction du paradoxe « Qu'elle serait votre vie s'il revenait maintenant » l'amène à considérer sa souffrance vient de sentiments qui lui sont

personnels, la peur d'être seule, ou qui remontent à des croyances de sa famille d'origine, "chez nous on ne divorce pas", ou de jugements qu'elle imagine chez les autres, "c'est de ta faute, ta vie est un échec". A côté de ça elle peut envisager avec plus de sérénité les défauts de cet homme et conclure que vivre avec lui ne serait pas possible.

***2) L'approche synchronique du système**

La théorie des groupes d'Evariste Galois va nous servir de modèle : « Un groupe est un ensemble d'objets réunis par une relation à l'origine de recombinaisons qui ne modifient pas le groupe lui-même ».

Soit le groupe des entiers réunis par l'addition, le résultat d'une addition quelconque retombe toujours sur un nombre entier appartenant au groupe. On a ce qu'on appelle un changement de type I. Un tel système est incapable d'évoluer tout seul. Il est incapable d'engendrer des règles sur ses propres règles de fonctionnement. Il ne peut s'adapter, ni à des perturbations internes, ni à des perturbations du milieu extérieur. Nous sommes donc en présence d'un système, fermé, étroit et rigide, que nous aurons tôt fait, en psychothérapie de définir comme pathologique.

Normalité, pathologie

Un système pathologique est un système fermé, quand il n'a que peu de rapports avec le monde extérieur, avec les objets du milieu environnant dont le comportement est susceptible de modifier le système où qui peuvent être modifiés par lui. Les physiciens parlent de système isolé tel le chat de Schrödinger dans sa boîte que nous verrons plus loin. C'est aussi un système étroit. Cela signifie qu'il n'a qu'un nombre très limité de règles de fonctionnement interne. Dans cette famille l'obéissance au père est absolue, elle ne doit pas être remise en question même s'il est violent ou s'il a tort. Et ces règles sont caractérisées par leur rigidité. Le système est incapable de s'adapter. Qu'un père interdise à sa fille de 14 ans de sortir en

boite c'est « normal » dans notre culture ambiante. Mais s'il le lui interdit encore à 25 ans, il est rigide, le système n'a pas été capable de s'adapter à une évolution normale des caractéristiques d'un des éléments, la fille qui est maintenant majeure. Jackson a désigné ce concept de restriction comme étant l'élément principal de la pathologie du système familial. Il semble alors exister une règle familiale qui s'oppose à toute modification des règles.

Une famille perturbée est une famille enfermée dans une rigidité étouffante et étroite qui ne conçoit qu'un tout petit nombre de comportements possibles. Ainsi, une famille chaotique ne peut qu'obéir à la règle qui interdit d'obéir aux règles que les normes ou les valeurs tentent d'imposer. Mais de la même manière, un couple trop parfait, trop tranquille, fusionnel peut être incapable d'accepter une modification de ses règles de fonctionnement; l'arrivée d'un enfant, une fille qui veut se marier ou un enfant handicapé, violent, délinquant etc. Cette famille, ce système qui ne peut que rester tranquille, qui se révèle incapable de s'adapter à des circonstances de la vie, peut tout aussi bien être considérée comme pathologique. Le phobique ne peut qu'avoir peur, le délinquant ne peut pas être honnête. A moins de faire exploser le système dans lequel ils sont l'un et l'autre actuellement enfermé. Mais alors, qu'est-ce qu'un système normal ?

La normalité apparaît lorsque les restrictions sont modérées. Il peut bien sûr exister quelques règles strictes et fixes comme le respect dû aux parents, mais les membres ne sont pas très unis, bien que chacun respecte l'individualité de l'autre. On trouve ici un haut degré d'interactions, d'humour, de manifestations spontanées, d'enthousiasmes...et une adaptation possible et relativement facile à des circonstances extérieures ou intérieures non prévues, des chocs traumatiques du moins tant qu'ils n'atteignent pas un niveau élevé de violences et de souffrances.

Ainsi nous voyons déjà que la notion de

pathologie pose cependant quelques problèmes d'appréciations lorsque l'on se place dans le cadre du constructivisme. Par exemple on pourra dire que le schizophrène a un comportement « normal » dans le cadre strict du contexte pathogène où il évolue. Se mettre à crier, à se balancer est une réponse aussi valable qu'une autre quand se trouve placé devant une double contrainte, une situation paradoxale qui justement pour lui et à ce moment là ne prévoit aucune réponse. Avec Séron nous dirons qu'il y a pathologie lorsqu'il y a souffrance. Le symptôme n'est qu'une notion normative du comportement humain. S'il s'accompagne de souffrance il est pathologique. On dit aussi qu'il est devenu un « problème ».

S'il n'y a pas de souffrance pour le porteur du symptôme mais qu'il y a souffrance pour une autre personne, c'est celle-ci qui a un problème. L'alcoolique qui vient à la consultation en « visiteur », n'a pas vraiment envie d'arrêter de boire. Il est là sous contrainte de sa femme, de son employeur, de la justice ou tout simplement parce qu'il a compris que tant qu'il fait semblant de suivre une thérapie, les pressions exercées sur lui sont moins fortes. « Si tu ne te soignes pas, je te quitte, je te renvoie, je te mets en prison, etc.»

En pratique, lorsqu'une femme se plaint d'un enfant schizophrène ou du comportement de son mari, c'est donc elle qui a un problème. Une règle de la thérapie relationnelle veut qu'on ne peut pas espérer changer l'autre. Seule sa propre position face à cette situation est susceptible de changer. Ce n'est pas toujours le cas. On peut lui demander de devenir co-thérapeute, c'est-à-dire d'avoir un certain comportement à la maison qui, on l'espère, va casser le comportement pathologique de celui qui porte le symptôme. Cette mère a une fille anorexique. Jusqu'à présent elle s'est efforcée de lui demander de manger et elle a échoué. On va lui demander "un sacrifice plus grand encore", une tentative de solution à 180° : « Ignoré totalement ce que fait votre fille à table » (Nardone).

Nous avons vu que le système présentait un équilibre homéostatique. S'il se trouve confronté à un événement, interne ou externe, il va chercher

à maintenir son équilibre, soit en rejetant cet événement, soit en l'intégrant et en adaptant ses règles de fonctionnement de façon à travailler pour un autre équilibre homéostatique. On dit que le système s'est montré capable d'adaptation. La famille accepte que la fille amène à la maison un garçon. Cela évite de la voir partir, ce qui ferait exploser le système familial. Le cercle familial s'est agrandi d'un nouvel élément. Prigogine que nous reverrons dans le chapitre consacré à l'évolution dans le système démontre que c'est justement là où il doit se remettre en cause, se reconstruire lorsqu'il a dû évoluer loin de l'équilibre central que la vie apparaît dans le système et avec elle la diversité, la créativité.

De la difficulté au problème

La difficulté est un événement normal de la vie qui peut être résolu en modifiant les conditions du milieu, (la réinsertion sociale lève la dépression due au chômage) ou les conditions internes, (un sujet fatigué ou anxieux va mieux s'il change d'air, s'il part en vacances).

La difficulté devient un problème si ces moyens ne suffisent plus. Le problème est une situation qui n'admet pas de solutions, y compris celle d'admettre qu'il n'y a pas de solutions. C'est une situation paradoxale. Le système est fermé, incapable de réagir à son milieu, y compris lorsque celui-ci lui prodigue des conseils de bon sens. Il est étroit parce que ces règles sont peu nombreuses et il est rigide puisqu'il ne peut modifier tout seul ses propres règles de fonctionnement et que celle-ci n'admettent que des variations très faibles d'amplitude autour de l'équilibre homéostatique.

Ce sont les circonstances et les caractéristiques du système qui créent, pérennisent ou aggravent le problème.

Watzlawick parle d'une terrible simplification lorsqu'il y a déni du problème et que ce déni va de pair avec une agressivité contre ceux qui évoquent le problème. On trouve souvent un refus de voir la complexité de la situation, une réalité centrée sur les faits et une rigidité

psychologique. « Elle me traite d'alcoolique ». Ailleurs l'élément inconscient est absent et est remplacé par un contrat interpersonnel, une façade familiale, une ligne de parti. Les systèmes formant les couples sado-maso, les hooligans, les sectes, les familles pathologiques, etc. « Dans la famille ont ne divorce pas »---« Tu n'as pas le droit de dénoncer ton père. Qu'est ce qu'on dira s'il va en prison ? »

Les causes du problème

_*1) Le problème peut venir des moyens qui sont utilisés pour intervenir. On fait " plus de la même chose ". On tente un changement de type I, lorsqu'on dit à un dépressif qu'il faut qu'il se ressaisisse ou à un hypochondriaque qu'il va bien. C'est une erreur de logique. Seul un changement de type II peut modifier le système en le faisant éclater. Quand on dit à un dépressif qu'il doit faire un effort pour s'en sortir, c'est-à-dire de faire quelque chose de facile à la portée de tout le monde, (" quand on veut on peut "), il comprend qu'il est parfaitement incapable, lui, de se ressaisir et ça le déprime encore plus.

_*2) La souffrance vient parfois, non pas du problème, mais des moyens mis en œuvre pour y remédier. Le phobique ne souffre pas de sa phobie mais des comportements d'évitement qu'il doit mettre en jeu. Si je compte sur le conscient pour arrêter un comportement automatique qui relève de l'inconscient, je ne fais que penser qu'à la chose à laquelle je ne veux pas penser : « Je veux dormir, être en bonne santé, être heureux, arrêter de fumer etc. »

_*3) Mais au final, le problème vient toujours du fait que le sujet se trouve devant une situation où il ne trouve pas de solution, où il n'a aucun choix possible. C'est donc une situation paradoxale, un paradoxe pragmatique. S'il découvre un choix possible, par exemple au décours d'une psychothérapie, lorsqu'on lui propose un tissage cognitif ou un recadrage, le problème se requalifie en difficulté puisqu'il se résume désormais à un choix contradictoire.

La contradiction propose deux injonctions, incompatibles bien sûr, mais situées à un même niveau de logique ; acheter un gâteau ou garder l'argent. Le paradoxe interdit tout choix, et même celui de ne pas choisir, ce qui est un choix comme un autre. « Sois spontané ». Il se présente lui aussi avec deux propositions incompatibles, mais elles sont situées à des niveaux de logique différents. « Tu dois être spontané », il y a incompatibilité entre l'ordre qui est donné et qui le fait d'être spontané, de faire quelque chose sans en avoir reçu l'ordre. Dans le paradoxe pragmatique, le non-choix, le choix de ne pas choisir, ce qui pourrait être un choix comme un autre, est une option impossible à prendre, puisqu'il existe toujours une troisième proposition, la proposition négative, qui interdit de s'enfuir de cette situation invivable, par exemple en critiquant et en démontant le paradoxe. Je te communique un message sur la spontanéité mais en même temps je te dis que c'est un ordre et la troisième injonction vient du fait que je suis ta mère et que tu dois m'obéir sinon tu sera puni, rejeté. Ta mère, le chef du groupe, le gourou de la secte, le psychanalyste...ou toute personne ayant autorité, occupant une position forte dans votre relation.

La double contrainte apparaît entre deux ou plusieurs personnes. Elle nécessite plusieurs expériences qui se répètent, au point qu'à la fin, la séquence complète n'est plus nécessaire puisque le sujet a appris à percevoir son univers selon les modèles de la double contrainte. Il y faut deux injonctions imposées dans un contexte d'évitements et de punitions, et non pas de gratifications, ce qui caractérise la troisième injonction négative. Les deux premières sont à des niveaux de logiques différents, les quels contiennent chacune un choix contradictoire. Je te donne un ordre ou je ne te donne pas d'ordre (tu pourrais entendre ça comme une simple recommandation qui n'aura pas de conséquences si tu ne la suit pas). Le message dit « sois spontané » mais il pourrait tout aussi bien dire de ne pas être spontané.

La disqualification transactionnelle est une forme clinique de la double contrainte. Un message

unique arrive avec des comportements du corps, un ton dans la voix, dans un contexte particulier...(un langage infra verbal, ou non verbal), qui rendent incompatibles la réponse et le contenu du message. On décrit la disqualification transactionnelle de Sluzki, la mystification de Lang, la disqualification de Haley. Dans « Je ne t'ai pas entendu », rien n'indique que le premier locuteur a été ou non entendu, que le message initial a été accepté ou refusé. « Tu me traites comme un enfant »-- « Mais mon chéri, tu es mon enfant ». « Tu n'es qu'un enfant » amène une disqualification de statut.

En résumé, le sujet empêtré dans son paradoxe est enfermé dans un système étroit, rigide et fermé au moins jusqu'à l'arrivée d'un thérapeute ou de toute personne amenant une méta-règle sur les règles de fonctionnement capable de changement de type II par la rétroaction positive qui fera exploser l'homéostasie du système. Ce sexologue nous racontait le cas de cette femme littéralement torturée par son mari pendant des années, à qui il a appris... qu'elle pouvait partir.

_*4) Les attributs du sujet interviennent bien sûr. Dans le syndrome utopique, le sujet a le sentiment profond qu'il possède, ou qu'il est sur le point de posséder la vérité absolue, la vérité vraie. Le problème vient donc du fait qu'il ne peut pas imaginer une solution qui ne cadre pas avec ses croyances. Il y a quatre formes cliniques de syndrome utopique :

--Le syndrome utopique projectif dans lequel le sujet, ou le groupe, adopte un comportement missionnariste avec rejet ou désir d'éliminer ceux qui refusent d'adhérer à son point de vue.

--Dans le syndrome utopique introjectif, prédomine le sentiment douloureux de sa propre impuissance à atteindre un but inaccessible comme le bonheur, la réalisation de soi. Cela conduit à des comportements auto-agressifs ; des suicides, l'alcoolisation, la toxicomanie, ...

--Avec l'utopie masquée nous sommes à la frontière entre normalité et pathologie. Ici le but fixé, la possession de la vérité vraie est tellement loin, que la question de l'intérêt, de la réalité ou

même de l'accessibilité des recherches ne se pose plus. Nous sommes devant le perfectionniste, l'éternel étudiant ; au point que toute réalisation est une perte. Un philosophe a écrit qu'il n'y a que deux catastrophes qui peuvent atteindre un homme : -- 1) que ces désirs ne soient jamais satisfaits, --2) que ces désirs soient satisfaits. (Paradoxe ou contradiction ?)

--Enfin il existe un cas étrange ou le problème vient du fait qu'il n'y a pas de problème. C'est le syndrome utopique négatif, que l'on trouve classiquement dans des milieux culturels rigides et misérabilistes (protestants) où le bonheur ne peut pas exister sur terre. On a tellement dit et inculqué qu'il n'avait pas droit au bonheur sur cette terre, que le monde devient d'autant plus inquiétant que pour le sujet il semble que tout va bien, qu'il est heureux. Ce n'est pas normal. Il va falloir le payer d'une façon ou d'une autre. Il peut alors avoir un comportement qui semble accés sur la recherche de souffrances, qui sont un moyen aussi de payer ce bonheur auquel il n'a pas droit, un bonheur qu'il a usurpé. Les névroses d'échecs par exemple.

_*5) Le temps et l'espace appartiennent au système. Nous y reviendrons plus loin.

Nosographie dans l'approche synchronique

Les névroses se définissent en systémique comme une technique permettant la manipulation des significations transmises au cours de situations interpersonnelles. L'information passe par une série de règles de codifications, de normes, visant à donner une signification aux objets du monde réel. Dans son apprentissage, l'enfant recherche les bonnes réponses, une classification de celles-ci et de ses comportements par rapport à des normes qui lui sont imposées de l'extérieur (sa famille, la société, la religion, l'éducation etc.) avant qu'il ne se construise lui-même une hiérarchie des valeurs (qui lui sont personnelles). Mais en même temps il reçoit une règle implicite sur cet apprentissage, un méta-message qui est à l'origine des névroses.

-- Le futur hystérique reçoit le message

suisant, « Fais ce que tu veux, mais il est interdit de faire preuve d'initiative ». Il est puni chaque fois qu'il cherche à avoir un résultat, et récompensé s'il adopte les bons états d'âme en réponse à l'activité parentale. C'est à dire les états d'âme et les sentiments que l'on attend de lui. Quand il aura appris les règles du jeu, il jouera sur cette exposition de sentiments pour que les autres réagissent. C'est le théâtralisme.

-- Le futur phobique entend lui : « Sois indépendant tout en dépendant de moi ». L'indépendance devient fictive puisqu'il faut d'abord que les parents déclarent que la situation est sans danger. Il se croira incapable de décider tout seul si la situation qu'il doit affronter est ou non sans dangers. Il aura besoin de réassurances.

-- Le futur obsessionnel va chercher à comprendre : « Sois indépendant bien que tu en sois incapable ». S'il n'obéit pas il est puni, mais il n'est pas récompensé s'il obéit puisque c'est tout juste normal. Le sujet est considéré par les autres comme intrinsèquement mauvais, et il finit par admettre ou se convaincre que c'est vrai

Fairbairn propose un autre processus systémique pour décrire la formation des névroses. Il part d'un système formé du sujet, de deux objets, un bon et un mauvais et des relations qui les unissent.

Chez l'hystérique le bon objet est situé à l'extérieur et le mauvais à l'intérieur. Le rôle de la séduction est d'attirer le bon objet. Mais comme il risquerait d'être sali par le mauvais, qu'elle situe à l'intérieur d'elle-même ; elle doit le repousser dès qu'il s'approche de trop près pour qu'il soit préservé. C'est le jeu de l'allumeuse.

Le phobique situe ces deux objets à l'extérieur. Son problème vient du fait qu'à cause de ses apprentissages il n'arrive pas tout seul à faire la distinction entre une situation dangereuse et une qui ne l'est pas. Pour lui, le monde est potentiellement dangereux, tant que quelqu'un ou quelque chose, une réassurance ne lui dise ce qu'il doit en penser.

L'obsessionnel les a intériorisés tous les deux. Certaines actions sont bonnes, d'autres non.

Le danger de l'action et le moyen de contrôler celui-ci sont intériorisés. Il va se servir de comportements acceptables pour contrôler des comportements qui lui semblent sont douteux voire mauvais. A la longue ces comportements acceptables finissent par remplacer un comportement mauvais et perdent leur finalité première. On parle alors de rituels, de T.O.C.

Balint utilise la systémique pour décrire les gens en fonction de la distance qu'ils gardent par rapport aux objets. Il décrit l'ocnophile comme quelqu'un qui reste collé aux objets de son monde puisqu'il les trouve sécurisants, sa mère, sa ville natale, son travail, l'objet de son addiction, sa souffrance morale...Le vide entre les objets est rempli de dangers potentiels. Le philobate au contraire jouit du frisson que procure le fait de circuler entre les objets parce qu'ils représentent une source de dangers dans sa vision du monde (les platanes pour un motard). C'est un individu qui change souvent de directions, de femme, de travail.... Il est comme ces bateaux qui jouissent au large d'une mer déchaînée mais qui s'écartent des côtes potentiellement dangereuses, surtout par mauvais temps.

Réflexions sur l'abord thérapeutique,

La pathologie naît de la souffrance d'une ou plusieurs personnes appartenant à un système donné ou à son milieu. Il va falloir faire bouger ce système puisque tel qu'il se présente il est pathogène. C'est-à-dire qu'il est rigide, incapable tout seul d'une évolution autonome, de créer des règles, des méta-règles qui serviraient ensuite à modifier les règles de fonctionnement existantes. Il est étroit, il n'a que peu de règles de fonctionnement. Il est aussi fermé, c'est-à-dire qu'il n'est pas facilement accessible à des idées, des règles qui viendraient de l'extérieur, des autres.

Le théorème de l'insuffisance ultime de Gödel dit qu'un système ne peut expliquer ou démontrer sa propre cohérence parce qu'il faut pour cela avoir recours à des concepts qu'il est incapable

d'engendrer et qu'il va trouver à l'extérieur dans un système plus large, lui-même soumis à une insuffisance qui nécessite un système plus élargi jusqu'à une insuffisance ultime. Un homme a un problème avec l'alcool. S'il ne s'en sort pas tout seul, sa femme va taper du poing sur la table et le menacer. En cas d'échec, ils iront chez le docteur. Il aura de l'Aotal et si ça ne suffit pas il sera hospitalisé pour une cure de sevrage etc.....jusqu'à qu'il tombe sur un thérapeute pratiquant l'EMDR. Thérapie elle-même soumise au théorème de l'insuffisance ultime.

Le système tient debout parce qu'il repose sur des croyances, sur des certitudes. On peut espérer ébranler ces certitudes en amenant une confusion, le doute, l'incertitude. Le système va trouver d'autres assises qui lui permettront d'être moins rigide, plus ouvert au monde extérieur, plus au large dans ses règles de fonctionnement. Cela autorisera des variations plus importantes avant que l'homéostasie ne soit désintégrée et qu'un nouveau système ne remplace le précédent. Pourtant nous verrons dans le chapitre consacré à l'évolution dans le système que quand une chose change il y a forcément quelque chose qui reste identique à elle-même. Et lorsqu'un nouveau système en remplace un autre devenu obsolète, il faut se demander ce qu'il reste du premier. Ainsi, derrière toute résilience il y a une blessure profonde. Toute atteinte au sentiment d'immortalité qui accompagne cette nouvelle façon de vivre, ou l'abandon de cette fuite en avant dans l'action (parce que la vedette de cinéma ou du sport est arrivée au sommet de sa gloire et qu'elle n'a plus rien à conquérir), risque de faire ressurgir cette vieille blessure.

L'action thérapeutique peut avoir de grands retentissements même si elle ne touche qu'une petite partie du système. On peut ne travailler que sur un seul objet, même si ce n'est pas le sujet désigné comme porteur du symptôme. Il suffit qu'un des éléments du système bouge pour que le système en entier doive s'adapter. Par exemple si on détermine que c'est le comportement de la mère

qui parce qu'elle trop prévenante entretient l'anorexie de la fille, on pourra lui demander d'ignorer ostensiblement sa façon de manger.

Le terme de recadrage ne me satisfait pas parce qu'il sous-entend que l'on change de point de vue, d'angle de prise de vue pour prendre une photo ou que l'on modifie l'encadrement d'un tableau. Dans les deux cas, sans jamais toucher le sujet du tableau ou de la photo. Je préfère utiliser le concept de déconstruction emprunté à Derrida parce qu'il manifeste davantage le besoin qu'à le thérapeute de s'attaquer, à toutes les constructions que produit le sujet, son image du monde, l'image qu'il a de lui-même. Ce sont ses croyances, ses certitudes qui ont fabriqué le système dans lequel il souffre, enfermé à l'étroit dans des règles rigides.

Deux des armes les plus efficaces qui amènent à cette déconstruction sont la confusion et le paradoxe. Tout système, tout individu semblent poussés à rechercher de structure et d'un certain d'ordre qui puisse donner un sens au monde dans lequel il doit vivre. Tout se passe comme si la recherche ultime de toute action humaine était de chercher à ne pas souffrir de l'angoisse née d'une incertitude quant à la place que nous occupons dans l'espace de nos relations et dans le temps. Nous devons donner un sens à notre vie intérieure (à quoi sert de vivre cette vie ?), et à notre vie extérieure (Pourquoi ma famille est-elle violente, mon père abuseur, ma place dans la société aussi difficile à trouver ?)

La thérapie utilise, quels que soit les techniques et le vocabulaire, la confusion. Parce que la confusion ébranle les certitudes et les croyances du sujet quant à sa position dans la vie, elle fournit à ce besoin de recherche de structure et d'ordre une puissante incitation à la recherche immédiate de significations afin de diminuer l'angoisse inhérente à toute situation incertaine. Il s'en suit un accroissement de l'attention avec une promptitude à établir des relations causales différentes, parfois même absurdes. C'est l'intérêt de la veille généralisée par rapport à la veille restreinte pour expliquer l'hypnose chez Roustang.

C'est aussi une des finalité de certains tissages cognitifs en EMDR : « Vous croyez qu'à 14 ans vous auriez pu résister à cet oncle alcoolique et violent qui pèse plus de 100 kilos ? ». Lorsque le paradoxe en thérapie est utilisé pour lutter contre un paradoxe pathogène, on parle de contre-paradoxe. Le contre-paradoxe est une des techniques les plus agréables et les plus efficaces à utiliser pour déconstruire le système, pour amener la confusion.

***3) L'approche diachronique du système.**

La théorie des types logiques de Russell

Nous allons ici envisager une hiérarchisation des systèmes ou plus exactement une superposition des niveaux logiques en allant vers une élaboration de plus en plus abstraite et c'est la théorie des types logiques de Russel qui va nous servir de modèle. « On appelle une classe d'objets, l'ensemble des éléments réunis par une relation. »

Cela ne pose pas de gros problèmes s'il faut comparer la classe des chats et celle des non-chats. Mais qu'en est-il avec celle des concepts et celle des non-concepts ? Est-ce que la classe des non-concepts n'est pas elle-même... un concept ? C'est le paradoxe de Russel. Pour sortir du paradoxe, Russel pose que la classe ne peut pas faire partie de ses éléments. Il y a là une différence de niveaux logiques. L'humanité ne fait pas partie des hommes. Le registre qui recense tous les livres d'une bibliothèque fait-il parti des livres de la bibliothèque ? Le barbier qui rase tous les hommes qui ne se rasent pas eux-mêmes doit-il se raser ?

Brown s'oppose à Gödel en affirmant qu'un élément du système peut s'en extraire, passer à un étage d'abstraction supérieure pour y trouver une méta-règle, une règle sur les règles de fonctionnements et réintégrer le système pour le faire évoluer. Il ne doit pas forcément comme le préconisait Gödel aller chercher cette métrarègle dans le monde extérieur du système qui donc s'agrandi. Le système peut de fait être à la source

de sa propre évolution, d'une maturation.

La logothérapie de Frankl est basée sur ce principe de dépassement de soi, de transcendance de sa propre condition. « L'homme est libre dans sa façon de répondre aux questions que lui pose la vie. --- Il est responsable de donner un sens (qui lui est personnel) à la situation. --- Le dépassement de soi est l'essentiel de l'existence. --- Dès qu'il réfléchit sur lui-même, chaque fois qu'il prend position devant une situation difficile, l'homme accède à une dimension spirituelle. --- Si on ne prend pas position face à la souffrance, souffrir ne sert à rien.... »

Bateson a décrit une échelle de niveaux de logique hiérarchisés s'élevant vers plus d'abstraction. Il parle de niveaux d'apprentissage :

_*1) Au premier niveau, nous appréhendons le monde avec nos sens. « Je vois que le feu est rouge parce que j'ai des yeux qui voient ».

_*2) « Soit parce qu'on me l'a appris, soit parce que je l'ai découvert tout seul à force d'expériences répétées, je sais qu'on ne passe pas au rouge ». C'est un savoir sur le savoir du premier degré, un méta-savoir.

_*3) Grâce à la théorie de Brown « je monte d'un étage dans l'abstraction et je me dis que le monde a un sens, au sens mathématique du terme, il est orienté. Il y a le bien et le mal, ce qu'il faut faire et ce qui est interdit. Si je respecte les règles du système je peux traverser sans risques et survivre ». Il y a donc à cet étage un méta-méta-savoir, un savoir sur le savoir du deuxième degré. « L'homme ajoute Watzlawick ne peut survivre dans les pires situations qui soient que s'il donne un sens au monde qui l'entoure. (Femmes battues, enfants maltraités, camps de concentrations...) ». Il y a des règles qui déterminent une organisation dans le monde extérieur. On peut s'y soumettre ou non, mais l'homme peut alors se situer quelque part dans l'ici et maintenant par rapport à ces repères. Les normes, dont nous avons parlé plus haut, sont des repères qui me viennent du milieu socioculturel, de la religion, et donc du monde extérieur.

_*4) Il existe un quatrième niveau et donc un

savoir encore supérieur, un méta-méta-méta-savoir. C'est d'ici que partent des métrarègles sur les prémisses du troisième degré. Nous sommes dans le domaine de l'intuition, de l'expérience mystique, de l'éveil bouddhiste, de l'illumination Zen. Il n'y a plus de repères ni spatiaux ni temporels. Le bien et le mal disparaissent pour laisser la place aux notions plus subjectives du beau et du laid. Il y a les sentiments ou les actes qui m'enrichissent parce qu'ils sont en accord avec mes propres valeurs, et ceux qui me rabaisent parce qu'ils les bafouent. (Les valeurs peuvent être à l'origine des normes, mais elles ont été digérées et intégrées). Nous sommes au niveau de l'empathie, au dessus des notions de Dieu pour atteindre celle de la déité, de la conscience universelle. Ici se produit la guérison psychologique, dont personne ne sait exactement ce qui l'a amenée, ni le thérapeute ni le patient. Tout à coup celui-ci est devenu plus sûr de lui, plus affirmé. Il peut parler de ses problèmes et revoir les relations qu'il entretenait avec les autres objets du système. Il domine son savoir du troisième étage. Pour Frankl le sujet vient de donner un sens à sa vie. Au troisième étage nous parlions avec Watzlawick du sens que présente le monde extérieur. Ici c'est le sens du monde intérieur qui nous touche, celui qui oriente notre vie, celui qui donne une signification à notre passage sur terre. « Si l'on perd les raisons des plaisirs on va trouver des causes de plaisirs. La raison est d'ordre supérieur, noogénique, les causes font référence au matériel, au biologique, à la physiologie ».

Dans le cadre de l'approche diachronique du système, comment ne pas se poser quelques questions sur la psychanalyse quand Freud écrit à Binswanger qu'il s'est occupé du rez-de-chaussée et qu'il a laissé les étages à d'autres. Gasquères ajoute que si Adler et Young on chacun pris chacun un étage, Frankl s'est intéressé au niveau supérieur, celui où l'homme se transcende pour donner un sens à sa vie. Pour lui, plus aucun courant psychothérapeutique ne pourra désormais éviter de faire référence à la psychanalyse, mais la place de celle-ci se trouve là où sont toutes les

fondations ; enterrées profondément dans le sol. Et il faut construire dessus (Frankl).

Pour Roustang l'expérience mystique, la thérapie brève, L'EMDR, l'éveil Zen... font l'économie du transfert et du passage par la prise de conscience du monde extérieur et du monde intérieur. Situé hors du champ de la conscience, le savoir du quatrième degré n'a pas besoin de repères « logiques », ni dans le temps ni dans l'espace. La compréhension est d'emblée totale, globale et complète. Par exemple l'église refuse les mystiques, elle les tient à l'écart. Le pape Pio a été interdit de publications. La croyance en Dieu doit passer par la voie hiérarchique, par l'obéissance aux prêtres et par des étapes préétablies. On gagne la sainteté en restant prisonnier d'un système logique. L'hémisphère gauche est seul utilisé. Pour comprendre, il faut obéir, quitte à nier l'évidence. Le mystique lui, arrive à Dieu brutalement, d'emblée et complètement. En passant par l'hémisphère droit, il court-circuite toute la hiérarchie religieuse et tous ses dogmes.

Nosographie dans l'approche diachronique

Les névroses se classent dans cette optique en trois groupes :

-- Les névroses somatogéniques, avec les maladies psychosomatiques.

-- Les névroses classiques, on parle de névroses psychogéniques, l'hystérie, la phobie, l'obsession ;

-- Les névroses noogéniques où le problème apparaît parce que le sujet a perdu le sens de sa vie. Il est devant un vide existentiel avec un sentiment de vide et d'absurdité. « Ce concept de la volonté de sens comme motivation fondamentale de l'homme apparaît comme un camouflet infligé aux théories actuelles de la motivation basées sur le principe de l'homéostasie qui considèrent l'homme comme un être capable de satisfaire ses instincts et ses pulsions, d'assouvir ses besoins à seule fin de maintenir ou de restaurer un équilibre intérieur, un état sans tensions.

L'homme y est envisagé comme un système clos. Être humain, c'est être dirigé et axé vers quelque chose ou vers quelqu'un » (Frankl). Freud se réfère à la volonté de plaisir et Adler à celle de puissance, Frankl à la volonté de sens.

Fisher développe le concept d'impuissance acquise pour expliquer l'apparition de certaines névroses qui paralysent le psychisme de patients soumis à des stress trop importants et trop longtemps. On peut en rapprocher l'autohypnose négative d'Araoz, ou la névrose des camps qui transformait les détenus en « musulmans ». Mais cela se retrouve en victimologie quand des personnes principalement des enfants se retrouvent confrontés à une violence répétée, ce qui finit par leur enlever toute autocritique.

Pavlov avait un chien, pas celui de la clochette, mais un autre qu'il a dressé à manger dans une gamelle surmontée d'un ovale et à éviter celle marquée d'un cercle. Au premier étage de l'échelle des savoirs, le chien « voit » parfaitement que les deux symboles sont différents. Au bout d'un moment il acquiert un méta-savoir qui lui fait choisir l'ovale. Au troisième étage, quand il a compris comment son monde est organisé, il a atteint une certaine sérénité, en tout cas un sentiment de sécurité et il se dit qu'il ne risque plus ni de mourir de faim ni d'être puni puisqu'il connaît les règles et qu'il veut les respecter. Et c'est là que Pavlov fait varier les symboles jusqu'à ce que le chien ne puisse plus les différencier. Pour le chien, la réalité s'efface et avec elle la conscience de soi et des autres. L'absence de sens et c'est le chaos existentiel. Le chien n'a même plus l'idée de sauter sur un petit muret qui lui éviterait de recevoir des décharges électriques par le plancher. Cette femme torturée par son mari ne savait même plus qu'elle pouvait partir et se mettre à l'abri.

L'abord thérapeutique :

L'homme qui sait pourquoi il souffre peut supporter n'importe quoi (Nietzsche). Frankl rapporte le cas de ce rabbin déprimé parce qu'il était revenu seul des camps de concentration où sa

femme et ses sept enfants avaient trouvé la mort. « Que se serait-il passé si c'était votre femme qui était revenue toute seule ? » --- « Ah ! Elle n'aurait pas pu le supporter » --- « Peut-être que Dieu vous a choisi pour lui éviter la vie que vous avez ». Quelques mots pour donner un sens, le sens du sacrifice et de l'abnégation à cette vie si douloureuse.

Dans une prison Américaine on lui demande de dire quelque chose à un condamné à mort qui vient d'apprendre qu'il sera exécuté le lendemain : « Si la vie n'a pas de sens, elle ne vaut pas la peine d'être vécue. Si la vie a un sens, ce sens ne dépend pas de sa durée ». De quoi faire un recadrage sur sa propre histoire.

Simonton lorsqu'il s'occupe de personnes atteintes de cancer dépassés ou qui viennent d'apprendre qu'il y a rechute et qui sont polarisés sur l'idée de la mort leur propose une séance d'hypnose au cours de laquelle il leur fait visualiser leur propre corps gisant sur un lit de mort. « Imaginez maintenant que toute la famille, que tous les gens à qui vous avez rendu service, que tous ceux que vous aimez, viennent vous visiter et parlent de vous. Vous écoutez ce qu'on pense de vous, le bien que vous avez fait, la trace que vous laisserez sur cette terre et dans le cœur des gens qui vous estiment..... »

***4) L'espace et le temps dans le système**

Le temps en systémique

Dernière composante du système après les objets, leurs attributs, leurs interrelations, le milieu et l'ordre, le temps. Mais quel temps ? Jusqu'à présent nous nous sommes référés à un mode de pensée inspiré d'Aristote. Il s'agit d'un système de pensée fermé, étroit, rigide, un système isolé pour les physiciens, un système que nous avons qualifié de pathologique, parce que potentiellement pathogène dans le cadre de la psychothérapie, c'est-à-dire privé de toutes possibilités d'évolutions fondamentales par un changement de type II. Si on considère les nombres entiers certains sont positifs d'autres négatifs ou nuls. Tout ce qui ne rentre pas

dans ces définitions fait parti du « tiers exclus ». Hegel affirme que si les faits qui ne coïncident pas avec la théorie, alors tant pis pour les faits. Et même Einstein jure que la théorie seule nous dit ce que nous devons trouver. Que penser du tiers exclus en thérapie ou tout simplement quand on s'intéresse à l'homme de façon plus générale ? De l'irrationnel, du magnétiseur qui guérit le zona, de l'EMDR qui arrête un psoriasis, de l'effet placebo ou nocebo, du rôle de la prière sur la tension artérielle ? Etc....

Lorsqu'on cherche à aider l'homme, et en psychothérapie en particulier il faut adopter un profil bas. Certes le thérapeute peut donner une orientation à son activité et à son intervention, mais il ne sera jamais tout à fait certain que c'est ce qu'il a dit avec l'interprétation que lui y donne qui a fait réagir le patient, et qui lui a fait accomplir un changement de type II, ni pourquoi il a pris ce chemin particulier plutôt qu'un autre. Le sujet est à même de faire des associations avec ce qu'il a déjà vécu ou avec des informations qui lui viennent d'ailleurs, un ailleurs que le thérapeute ne connaît pas. Ce sont les règles du chaos déterministe qui prédominent ici, l'histoire du papillon qui bat des ailes à Pékin et qui déclenche un ouragan aux Etats-Unis. Les résultats comptent plus que la théorie. Les conditions finales sont plus importantes que les conditions d'origine.

Watzlawick utilise la métaphore des nombres imaginaires pour parler du rôle de la théorie. Ce sont des nombres qui multipliés par eux-mêmes donnent des résultats négatifs ($2i \times 2i = -4$). Le thérapeute, comme le mathématicien, part d'objets bien réels, passe par quelque chose qui n'existe pas, une théorie qui n'a pas de consistance réelle et retrouve à nouveau des résultats réels prévisibles et utilisables. « il est au bord d'une rivière avec des objets bien réels, des tables, des chaises. Il traverse sur un pont qui n'existe pas mais qui vous prend par la main d'une façon si ferme que vous vous retrouvez de l'autre côté exactement sur la tête de pont, là où à nouveau les objets sont bien réels, avec des tables et des chaises ».

Dans la physique classique, une particule en physique quantique, un événement quelconque, l'univers lui-même n'ont qu'une seule route à suivre, un seul espace à parcourir, un seul temps à suivre. Le temps depuis Newton est spatialisé ; c'est une dimension comme les autres. Feynman dit au contraire que la particule, l'événement, l'univers parcourent toutes les trajectoires possibles dans leur espace-temps. Lorsque sur un écran percé de deux fentes parallèles, on projette une lumière monochromatique, et qu'on regarde ce qui se passe sur un écran de contrôle placé derrière, on voit une alternance de bandes claires et de bandes sombres. Nous avons appris que les photons, les électrons prenaient soit la fente de droite soit celle de gauche. Pour Feynman, chaque particule, chaque photon passe par les deux fentes à la fois, où en même temps. Cela se produit aussi si on ralentit l'émission de photons ou de particules pour qu'ils arrivent un par un devant les deux fentes, ce qui prouve que le photon et la particule passent par les deux fentes en même temps. La distinction entre l'espace et le temps disparaît et les événements prennent des valeurs imaginaires pour leurs coordonnées de temps. Ces temps imaginaires s'expriment avec des chiffres imaginaires. Donc pour aller d'un point A à un point B tout événement, toute personne, toute particule en physique quantique, et même l'univers parcourent une trajectoire qui utilise le temps réel et en parallèle passent aussi par toutes les trajectoires imaginaires. Celles où le temps imaginaire se marque avec des nombres imaginaires.

Stephen Hawking en arrive à la conclusion que le temps réel est en fait le temps imaginaire et que ce que nous appelons le temps réel n'est qu'un artéfact mathématique qui nous permet de regarder le monde tel que nous voudrions qu'il soit. Malheureusement il n'a pas poussé ses réflexions plus loin parce qu'il ajoute qu'il ne sait pas quelles significations il faut accorder aux événements qui se produisent sur les trajectoires où nous ne sommes pas. Bon mais il n'est pas psychologue.

Pathogénie

Prenons l'exemple de la transmission d'un message entre deux personnes. Il passe par la trajectoire en temps réel bien sûr, mais que se passe t-il sur celles qui utilisent des temps imaginaires ? Dans un pays en guerre deux otages sont détenus par des groupes terroristes différents. Pour Noël ils ont le droit d'envoyer une carte à leurs familles. Le premier a le choix entre « Je vais bien » ou rien du tout, le second entre « Je vais bien », « Je suis malade », « Je suis très malade ». Les deux familles reçoivent la même carte : « Je vais bien ». Mais elles n'ont pas reçu le même message puisque par les trajectoires, "qui n'existent pas", ont transité des informations différentes pour chacune d'elles. Des informations qui auraient pu arriver mais qui ne sont jamais arrivées et qui pourtant ont une existence bien "réelle".

Ces trajectoires peuvent aller d'un point à l'autre en prenant des chemins différents, parfois en faisant une boucle vers l'avant ou vers l'arrière. Parfois elles peuvent s'enkyster en une boucle qui tourne sur elle-même sur place. Cela a été observé en physique quantique et pourrait représenter un délire enkysté inaccessible aux informations et aux arguments venus des trajectoires voisines. Chaque trajectoire dans l'intégrale des chemins de Feynman doit décrire non seulement son espace-temps mais tout ce qu'il y a dedans y compris les êtres humains avec leurs interrelations. La trajectoire est donc un système. Et pour décrire la réalité de ce qui se passe pour un événement donné il faut étudier l'ensemble des choses qui se passent sur chacune des trajectoires. Il faut faire l'intégrale des chemins. De plus chaque trajectoire existe dans le milieu de sa voisine. Donc elle est à même de modifier ce qui se déroule sur celle-ci. (Le milieu pour un système, c'est tout ce qu'il y a autour. Il contient l'ensemble des objets et des événements tels qu'une modification de leurs attributs modifie le système, les éléments qui le constitue et leurs interrelations ou qui sont susceptibles d'être influencés par lui).

Lorsque nous évoluons sur la trajectoire en

temps réel, il y a sur les trajectoires parallèles une partie de nous même qui se promène dans un temps différent, « passé », « futur », ou dans un temps imaginé dans un endroit où nous ne sommes pas, et tout ça avec nos états d'âmes, nos angoisses, nos rêves etc. Lorsque je choisis de me rendre de Béziers à Montpellier par la route, si je suis convaincu que c'est la meilleure route, celle où il y a le moins d'embouteillage, de manifestations, de travaux etc., j'arrive détendu persuadé d'avoir fait le meilleur choix. Si je rumine tout le trajet en me disant que j'aurais dû être actuellement dans le train ou sur l'autoroute ou dans l'avion (tout un tas de trajectoires qui existent mais sur lesquelles je ne suis pas réellement), j'arrive énervé, anxieux, stressé alors que j'ai suivi la même route. Dans le rêve, la bouffée délirante, l'état confusionnel, la transe hypnotique, il y a un vécu réel. Saint Augustin dans les confessions disait déjà que le passé et le futur n'existent pas. On ne peut parler que du "présent du passé", du "présent du futur". La question de savoir si des événements sont « réels » ou s'ils sont « imaginaires » c'est à dire sur une trajectoire parallèle, n'a pas vraiment de raison d'être dans la mesure où les répercussions dans le monde réel sont manifestes ; le toxico qui se prend pour un oiseau peut passer par la fenêtre.

L'abord thérapeutique sur l'espace-temps du système

En thérapie on peut aller travailler sur l'une ou l'autre de ces trajectoires. On peut travailler sur le rêve (le rêve éveillé), sur un état modifié de la conscience en hypnose. On peut faire des ponts d'affects pour retrouver la vie, les émotions situées sur la trajectoire où le temps se conjugue au passé. Avec la symbolisation externe on demande au sujet de faire sur le plan symbolique, sur la trajectoire imaginaire, là où il n'y a pas la réalité, quelque chose qu'il ne peut plus faire sur le plan réel ; planter un arbre qui représente la vie qui n'aurait pas dû s'arrêter d'un enfant trop tôt disparu, ou jeter à la mer un cadeau pour honorer la vie interrompue par un avortement.

L'intégrale des chemins de Feynman ouvre

de nouvelles perspectives en thérapie et en psychologie puisque la notion de mémoire est complètement bouleversée. La mémoire n'est pas le tiroir dans lequel sont remis de vieilles choses depuis longtemps disparues mais la conséquence de la présence actuelle d'événements qui vivent leur vie sur une trajectoire parallèle. Savoir si la mémoire est exacte ou reconstruite n'a pas de sens. Quelqu'un qui souffre d'une violence dans l'enfance ne nous parle pas de quelque chose qui n'existe plus. Il souffre de ce qu'il vit maintenant au plan réel sous l'effet des événements qui se déroulent « actuellement » sur la trajectoire d'à côté.

Nosographie de l'espace-temps

L'abord de la nosographie est aussi bouleversé. Le névrosé est quelqu'un qui vit sur plusieurs trajectoires en même temps et quand il en souffre, ça devient un problème, une pathologie. L'hystérique ne peut choisir entre la trajectoire où elle désire et celle où elle rejette l'objet de sa séduction. L'obsessionnel n'arrive pas à choisir entre chacune de ses trajectoires où se déroule une des conséquences prévisibles de ses actes réels ou imaginaires. Et le phobique qui n'est pas sûr d'être sur la bonne trajectoire, celle où il n'y a pas de danger va utiliser une astuce, la réassurance pour la distinguer des autres. D'autres n'ont qu'un petit nombre de trajectoires envisageables, ils ont un imaginaire pauvre, un discours basé sur les faits matériels ; ce sont des structures psychosomatiques, paranoïdes etc. Certains sautent corps et âme sur la trajectoire voisine avec un vécu local très fort, les délirants, les schizophrènes, les personnalités multiples, les psychoses maniaco-dépressives.

Erickson à propos du cas de Georges le schizophrène disait qu'il fallait rejoindre le patient dans son monde à lui, parler son langage. S'il avait connu Feynman il aurait probablement dit qu'il fallait le retrouver sur sa trajectoire. Il aimait beaucoup les métaphores.

Bibliographie :

- Araoz hypnose et sexologie : Albin Michel
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
Roques: EMDR. Desclée de Brouwer
Roques : Guérir avec l'EMDR. le seuil
Rosen: Ma voix t'accompagnera. H.G.
Rossi : Psychobiologie de la guérison. Epi
Roustang : Qu'est-ce que l'hypnose. Editions de minuit.
Roustang : Le thérapeute et son patient. L'aube
Salomé : Communiquer pour vivre. Albin Michel
Salomé : Pour ne plus vivre sur la planète taire. Albin Michel
Salomé : Relation d'aide et formation à l'entretien : Presses Universitaires
Séron : Aide ou contrôle. De Boeck
Servais : *L'anorexie mentale : revue internationale systémique vol 7/93/04/\$*,

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.