

Changements, paradoxes et psychothérapie

De P. Watzlawick, J. Weakland, R. Fish, Points,
Points Essais, numéro 130, 2001, 192 pages

Commenté par un étudiant de l'Ecole de l'ESC de Clermont-Ferrand

<http://www.decitre.fr/livres/Changements.aspx/9782020058711>

I. Présentation des auteurs

Ces trois auteurs sont « associés de recherche » au Brief Therapy Center (créé par R. Fish en 1966) du Mental Research Institute.

Ils y ont étudié la communication humaine et la psychothérapie interactionnelle (concernant le couple et la famille), après avoir été psychothérapeutes et avoir pratiqué l'hypnose.

Il faut préciser que cet institut suit des méthodes assez novatrices dans sa façon d'appréhender la psychologie puisqu'il se concentre sur les processus et l'ici-maintenant, plutôt que sur les contenus et le passé.

Ils ont écrit, individuellement ou collectivement, de nombreux ouvrages traitant du changement.

II. Intérêt et objectifs de l'ouvrage

Ce livre traite des phénomènes de création, voire d'aggravation, de nos problèmes, parfois de par notre volonté même de les résoudre. Il donne des outils nous permettant d'analyser la nature des problèmes rencontrés afin d'y appliquer une solution adaptée.

III. Points clés de l'ouvrage

Permanence et changement

Perspective théorique. Il existe deux théories mathématiques permettant de cadrer la relativité du changement et de la permanence (l'un n'existant que par rapport à l'autre) :

- 1. *La théorie des groupes* (selon cette théorie, un groupe se définit selon 4 axiomes) :
 - ✓ Il est composé d'éléments ayant un point en commun (dénominateur commun) ; la composition de deux ou plusieurs de ces éléments donne un élément du groupe (présentant le même dénominateur commun).
 - ✓ Quelle que soit la séquence de composition d'éléments donnés, le résultat sera toujours le même, du moment que l'on ne change pas les données de base (système dans lequel fonctionne le groupe).
 - ✓ Il existe un élément neutre qui, composé avec n'importe quel élément du groupe, donnera pour résultat cet élément. Il agit donc sans affecter les autres éléments.
 - ✓ Tout élément du groupe possède son symétrique/opposé ; quand on les compose, on obtient l'élément neutre.

Cette théorie démontre comment s'opèrent les changements à l'intérieur d'un système invariant, permanent.

ex : les actions que nous effectuons en rêve changent notre rêve, mais pas notre état de rêve.

- 2. *La théorie des types logiques*
 - ✓ Principe fondamental : la classe (ou groupe) ne peut pas être un de ses membres (ou éléments) constitutifs. Par exemple, l'humanité désigne l'ensemble des individus. Cependant, l'humanité n'est pas un individu...

Il faut donc toujours être attentif à bien séparer la classe de ses membres, au risque de créer des confusions et des paradoxes.

Ces classes sont hiérarchisées et constituent des niveaux logiques. Tout changement d'un membre implique de passer au niveau supérieur. Par exemple,

pour passer d'un point fixe à un autre, il va falloir effectuer un mouvement. Puis pour modifier ce mouvement, il faudra accélérer ou décélérer. Il faudra d'autres actions pour changer le rythme d'accélération/décélération...etc.

Le changement permet donc de passer d'un niveau logique à un niveau supérieur (méta). Ce faisant, il permet de sortir d'un système donné : c'est ce genre de changement qui permet de passer de l'état de rêve à l'état de veille.

Conclusion : la théorie des groupes explique comment certains changements peuvent se faire à l'intérieur d'un système donné sans le modifier, alors que la théorie des types logiques montre comment un changement externe agit pour modifier un système donné.

Perspective pratique. Illustrations de la théorie des groupes et de ses axiomes (un seul retenu dans ce résumé) :

- On a beau faire des changements, s'ils sont de types 1, ils ne feront qu'aggraver la situation. Prenons l'exemple d'une constitution imaginaire précisant que le temps de parole au Parlement est illimité ; la démocratie de ce système ne serait pas effective puisqu'il suffirait que le parti de l'opposition fasse un discours sans fin pour bloquer toute décision leur déplaisant. Pour résoudre ce problème, il faudrait changer la constitution...qui s'avèrerait impossible à cause de ce même problème !

Le facteur d'invariance du système l'empêche de produire en lui-même les conditions du changement de type 2 : il ne peut produire que des changements de type 1, maintenant son mode de fonctionnement.

On vient de démontrer qu'*un système ne peut produire lui-même les règles qui permettraient de changer ses règles*. Les changements de type 2 apparaissent donc comme imprévisibles, illogiques.

La genèse des problèmes

Quand le problème, c'est la solution

Logiquement, pour compenser un changement dans notre vie, nous avons tendance à vouloir exercer une modification opposée pour maintenir la situation initiale. Par exemple, s'il fait plus froid, nous chauffons nos appartements et nous nous habillons chaudement. Plus il fait froid, plus nous chauffons et plus nous nous habillons.

Cependant, il arrive parfois que « plus » soit pire que « rien » (plus un enfant fait des bêtises, plus on le réprimande, plus il fait de bêtises). Donc la solution crée le problème.

Finalement, il y a 3 façons d'aggraver des difficultés « anodines » jusqu'à créer un problème :

- Une intervention qui s'impose n'est pas faite (2.2)

- On intervient quand on ne devrait pas (difficulté séculaire ou inexistante) (2.3)
- L'intervention a lieu au mauvais niveau (on fait des changements 1 alors que le problème est structurel ou inversement on applique des techniques de type 2 dans une situation où un changement 1 aurait suffi) (2.4)

Les terribles simplifications. Le terrible simplificateur est celui qui ne voit pas de problème là où il y en a 1.

Deux cas :

- une intervention qui s'impose n'est pas faite. Dénier du problème et attaque contre ceux qui l'exposent ou qui tentent de le réparer
 - ✓ recours répété à une solution qui a réussi dans le passé...mais il faut faire évoluer cette solution au même rythme que les circonstances.
- une intervention inappropriée est faite, ce qui complique le problème initial de problèmes supplémentaires
 - ✓ la simplification agit comme l'élément neutre (réf à la théorie des groupes), excepté qu'appliqué à des problèmes humains, il les multiplie.... (aggravation)
- Le syndrome d'utopie. L'utopique voit une solution là où il n'y a pas de problème (une difficulté est effectivement perçue et elle est attaquée).
 - ✓ Utopie introjective : impuissance personnelle à atteindre le but (utopique) que l'on s'est fixé
 - ✓ Manière innocente et enjouée de temporiser : « il vaut mieux voyager avec espoir qu'arriver à destination » (R. L. Stevenson)
 - ✓ Utopie projective : conviction d'avoir trouvé la vérité ⇒ responsabilité de transformer le monde

Dans tous les cas, de deux choses l'une :

- Tentative de changer une difficulté inébranlable ⇒ problème
- On considère l'absence d'une difficulté donnée comme problématique ⇒ action correctrice créant alors le problème réel.

Les utopies positives considèrent un monde sans problème, les négatives un monde sans solution. Dans les deux cas, les difficultés/plaisirs normaux de la vie leur apparaissent comme des anomalies ⇒ la réalité de l'individu (prémises) prend le pas sur la réalité vraie.

Pour réduire l'écart entre sa réalité et l'extérieur, l'individu va vouloir changer la réalité vraie. S'il lui est impossible de la changer, on arrive à une impasse.

Le problème à résoudre est donc la prémisse selon laquelle les choses devraient

être d'une certaine façon ; sans cette prémisse, la réalité serait supportable ⇨ intervention au mauvais niveau.

Paradoxes. Les paradoxes naissent de la confusion entre la classe et ses membres.

Par exemple, « soyez spontané » : on ne peut plus, par définition, être spontané puisqu'on y est incité ⇨ paradoxe.

En fait, on énonce une règle fondamentale selon laquelle le comportement ne doit être soumis à aucune règle. Cette règle fondamentale (classe), qui comprend toutes les règles (membres), se comprend donc elle-même. Or, selon la théorie des types logiques, la classe ne peut être un membre. La transgression de cet axiome crée un paradoxe.

La résolution des problèmes

Comment sortir du carré ou comment passer à un changement de type 2 ?

Le changement 2

- il modifie la « solution », qui s'avère être la clef de voûte du problème
- il apparaît comme bizarre et inattendu, contrairement au changement 1 qui apparaît comme logique (« plus de la même chose »)
- il s'occupe des effets (situation ici et maintenant) et non de causes comme le font les experts
- il place la situation dans un nouveau cadre, évitant la réflexivité des solutions classiques qui créent des paradoxes

Finalement, connaître la cause d'un problème aide à le comprendre, pas à le résoudre. Dès lors, il s'agit surtout de comprendre qu'est-ce qui fait persister le problème et quel changement peut-on faire, ici et maintenant.

Distinction entre bon fonctionnement et dysfonction : limite au-delà de laquelle un système (individu, famille...) n'est plus capable de résoudre un problème (provoquer un changement) par lui-même et commence à s'enliser dans un jeu sans fin ⇨ chercher la solution constitue le problème, notamment chercher le pourquoi. Ce qu'il faut, c'est sortir le système de sa logique. Ex : exiger de l'insomniaque qu'il reste couché les yeux ouverts, jusqu'à ce qu'il s'endorme effectivement, car il ne peut pas *ne pas* vouloir s'endormir.

Pour cela, il faut transcender l'illusion du choix possible entre la situation A, fâcheuse, et son opposé (non-A) qui permettrait logiquement d'éviter/empêcher A. L'illusion est de croire qu'on n'a pas d'autre choix que A ou non-A, ce qui crée et maintient le dilemme ⇨ face à A, on peut choisir non-A ou pas non-A.

L'art de trouver un nouveau cadre

Recadrer = modifier le contexte conceptuel/émotionnel d'une situation, ou le point de vue selon lequel elle est vécue, en la plaçant dans un autre cadre ⇨ changement du sens de la situation. « Ce ne sont pas les choses qui troublent les

hommes, mais l'opinion qu'ils en ont » Epictète.

Or, la perception d'une situation est au niveau méta (niveau logique supérieur) par rapport à cette situation. Une personne saine est celle qui est adaptée au réel... mais qu'est-ce que le réel ? Rarement considéré par ses propriétés intrinsèques, fondamentales, mais par le sens et la valeur qu'on lui accorde.

Recadrer = porter l'attention sur une autre appartenance de classe (un objet est la plupart du temps membre de plusieurs classes ; or on le considère souvent comme appartenant à une classe donnée -ce qui constitue sa réalité - et il est difficile de se la représenter comme faisant partie d'une autre classe). En recadrant, et donc en prenant conscience de l'appartenance de la situation à une autre classe, il devient improbable de retomber dans le piège de l'ancienne vision (considérée problématique) de cette situation.

Pratique du changement

Méthodologie pour analyser et faire le changement approprié :

- Définir clairement le problème en termes concrets
- Permet de distinguer un véritable problème d'une difficulté pour laquelle il n'existe pas de solution connue et avec laquelle l'individu doit apprendre à vivre. Par ailleurs, s'il s'agit d'un véritable problème, permet de l'explicitier.
- Examiner les solutions déjà essayées
- Définir clairement le changement auquel on veut aboutir
- Chercher ensemble la bonne question : « être plus heureux », « mieux communiquer » sont des demandes trop floues, et l'individu même ne peut préciser ce qu'il entend par là. Poser une limite temporelle au traitement ⇒ plus d'efficacité.
- Formuler et mettre en œuvre un projet pour effectuer ce changement
- Changement = solution ; la tactique pour y arriver doit être traduite dans le langage du patient et dans son cadre conceptuel du « réel ».

Sources d'échec :

- se fixer un but chimérique ou impropre
- nature de l'intervention choisie inadaptée
- incapacité de présenter au patient les directives dans un langage qu'il comprend et lui donne envie d'accepter et exécuter ces directives.

Rq: le livre présente deux autres paragraphes, que j'ai sciemment éliminé de mon résumé, car j'estime qu'ils n'apportent pas grand-chose à celui-ci.

IV. Analyse critique et discussion

J'ai trouvé ce livre fort intéressant. Les auteurs étudient l'idée du changement d'une manière très novatrice me semble-t-il, mais surtout d'une manière très concrète. On y apprend à déchiffrer les comportements humains, et à revenir à des considérations plus terre à terre. Par exemple, arrêter de se focaliser sur le pourquoi des choses et essayer plutôt de résoudre rapidement et durablement le problème rencontré. Ils font également bien la distinction entre les difficultés inhérentes à la nature humaine avec lesquelles il faut apprendre à vivre, et les véritables problèmes qui empêchent un individu/ une famille de vivre « normalement ».

Je tiens à préciser que ce résumé est finalement moins clair que la version longue, car les auteurs donnent de nombreux exemples pour illustrer leurs propos et expliciter des idées parfois très théoriques (justifiant de la rigueur du raisonnement).