

Foued AYARI

Enseignement : Philosophie, éthique, comptabilité, contrôle
Sous la direction de : Yvon PESQUEUX

Master de gestion Comptabilité-Management-Audit :
Etudes et recherches
Université Paris-Dauphine

FICHE DE LECTURE

Changements, Paradoxes et Psychothérapie

de P. Watzlawick, J. Weakland , R. Fisch

1974 (1975 pour la traduction en français - Seuil)

Sommaire

1. L'auteur	2
2. L'école de Palo alto.....	3
3. Postulats	4
4. Hypothèses	4
5. Résumé de l'ouvrage	5
6. Commentaire.....	23

1. L'auteur

Paul Watzlawick

Paul Watzlawick est la figure de proue de l'École de Palo-Alto et le promoteur de la nouvelle communication. Né en Autriche en 1921, il obtient un doctorat de philologie moderne et de philosophie en 1949 à l'Université de Venise. De 1950 à 1954, il travaille à l'institut de psychologie analytique C.G. Jung, à Zurich, et y obtient un diplôme d'analyste. De 1957 à 1960, il enseigne la psychothérapie à l'université d'El Salvador, au Salvador. Depuis 1960, il est chercheur au Mental Research Institute de Palo Alto (Californie) et depuis 1976, assistant au département des sciences psychiatriques et comportementales de la faculté de médecine de l'université de Stanford. Docteur *honoris causa* des Universités de Liège et de Bordeaux, il est considéré comme le chef de file de l'École de Palo-Alto.

Publications

- *La réalité de la réalité*. 1978, Seuil 1984.
- *Le langage du changement*, 1978, trad. Seuil 1980.
- *Faites vous-mêmes votre malheur*, Norton 1983, trad. Seuil 1990
- *Les cheveux du Baron de Munchausen*, trad. Seuil, 1991.
- *Guide non conformiste pour l'usage de l'Amérique*, Seuil, 1987.
- *Comment réussir à échouer*, Norton 1986, trad. Seuil 1988.
- *A review of the Double Bind Theory, in Jackson Human Communication: Communication, Family and Marriage*, Science and Behavior Book, 1968.
- *An Anthology of Human Communication, Text and Tape*, Science and Behavior Book, 1964.
- *Guide non conformiste pour l'usage de l'Amérique*, 1987, Seuil.

Ouvrages collectifs

- P. Watzlawick, J. Beavin et D. Jackson, *Une logique de la communication*, Norton 1967, trad. Seuil 1972.
- *L'invention de la réalité*. Plusieurs auteurs sous la direction de Paul Watzlawick, 1981, trad. Seuil 1985 rééd. 1984 et trad. 1988.
- P. Watzlawick, G. Nardonné, *L'art du changement: thérapie stratégique et hypnothérapie sans transe*, L'esprit du temps, 1993.
- *Sur l'interaction*, sous la direction de P. Watzlawick & J. Weakland J., Norton 1977, trad. Seuil 1981.
- P. Watzlawick, J. Weakland, R. Fisch, *Changements : paradoxes et thérapie*, Norton 1974, trad. Seuil 1975.
- P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. Jackson, *Une logique de la communication*. 1972. Seuil, 1979.

2. École de Palo-Alto

En psychologie et psycho-sociologie, l'École de Palo-Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville de Palo Alto en Californie, à partir de 1950. En effet, au début des années 50 l'anthropologue Gregory Bateson développe avec Jay Haley, John Weakland et Don Jackson - la théorie de la « double contrainte » qui envisage la maladie mentale comme un mode d'adaptation à une structure pathologique des relations familiales.

Cette théorie provoque un bouleversement des conceptions psychiatriques traditionnelles et contribue au développement de la thérapie familiale. Dans le but d'étudier les implications thérapeutiques de cette approche, Don Jackson fonde, en 1959, le Mental Research Institute (MRI) à Palo Alto.

Naissance du Mental Research Institute (MRI) en 1959

En 1959, le Mental Research Institute (MRI) est créé à Palo Alto par Don Jackson dans le but d'observer le lien entre l'interaction familiale et le développement de la santé (ou de la maladie) chez les membres de la famille.

Jay Haley sera un précurseur de ce qu'on appelle la psychothérapie « stratégique » : cette approche sera à la base du modèle de la « thérapie brève » mis au point par l'équipe de Palo Alto.

Création du Brief Therapy Centre en 1967

En 1967, le Brief Therapy Centre (BTC) ou « Centre de Thérapie Brève » est créé au sein du MRI.

Le modèle de la « thérapie brève » y sera développé au départ d'une recherche qui voulait préciser et systématiser les conditions qui conduisent les personnes à changer. Les résultats de ces recherches vont mener à la publication en 1974 de "*Changements, Paradoxes et Psychothérapie*" objet de notre fiche de lecture qui peut être considéré comme l'acte fondateur du modèle de la « thérapie brève » de l'école de Palo Alto.

Développement du modèle de la "thérapie brève"

Depuis lors, le modèle de "thérapie brève de Palo Alto" a séduit un nombre grandissant de thérapeutes de part le monde, son succès s'est appuyé sur son efficacité à résoudre les problèmes humains les plus variés. Et son champ d'application s'est rapidement étendu à des domaines divers et parfois éloignés des "problèmes individuels" comme les organisations.

3. Postulats

Soutenant les idées de l'école de Palo-Alto, les auteurs défendent les postulats suivants :

- La connaissance humaine est dominée par le fait que nos perceptions et nos idées reflètent la réalité, toute réalité est toujours inventée et l'on construit soi-même sa propre réalité.

Seules comptent les représentations que font les individus et il est totalement fait abstraction de la réalité qui n'est que création de l'individu. Ce qui s'oppose à tout sens ou réalité objectif (extérieur).

Cette vision est souvent négligée et les gens oublient que ce n'est qu'une perception commune (intérieur) et non pas un réel objectif : « Nous créons un réel et oublions ensuite que c'est notre création ». La difficulté de voir les choses autrement et de changer de perception fait perdurer les problèmes.

Ainsi, pour être pertinent, le changement se doit d'agir sur cette construction de la réalité.

- Appliquer des techniques de changement (du type 2) signifie s'attaquer à la situation ici-maintenant. Ces techniques s'occupent des effets et non des causes supposées; par conséquent, la question capitale est quoi ? et non pourquoi (Le passé des choses) ?

Même si la question: pourquoi ? a un rôle important, il n'est pas nécessaire d'avoir réponse à cette question pour provoquer le changement espéré.

4. Hypothèses

Partis de leurs propres expériences thérapeutiques, les auteurs ont constaté l'inefficacité inexplicable des méthodes dites "sensées" qui traduisent le principe : « Plus ça change, plus c'est la même chose ». À l'opposé, un succès encore plus surprenant couronne les solutions dites "illogiques" ou "paradoxaux".

A partir de ce constat, P. Watzlawick, J. Weakland et R. Fisch ont bâti une théorie du changement basée la logique mathématique (théories des groupes et des types logiques). Cette théorie a remis en cause les pratiques thérapeutiques et les interactions individuelles et sociales d'une façon générale.

Une distinction est faite entre deux types de changements : le changement 1 et le changement 2. Le changement de type 1 prend place à l'intérieur du cadre. Il s'obtient par l'application du contraire, ses interactions ne modifient pas la structure et il ne donne pas les résultats escomptés. Le changement de type 2, quant à lui, consiste à modifier la norme elle-même. Il provient nécessairement de l'extérieur du cadre. Parce le système, ne peut engendrer de l'intérieur les conditions de son propre changement.

Alors que le changement 1 semble toujours reposer sur le bon sens, le changement 2 paraît bizarre, inattendu, contraire au bon sens.

Le recours à des techniques de changement 2 dégage la situation du piège générateur de paradoxes que crée la réflexivité de la tentative de solution. Il place la situation dans un nouveau cadre logique immédiatement supérieur. Le recadrage apparaît ainsi comme la technique du changement 2, pour voir les faits autrement et ainsi modifier leur signification. Ainsi, le changement réside dans cette capacité de produire le recadrage.

5. Résumé de l'ouvrage

Plan du livre

Avant propos (page 6)

Introduction (page

I. Permanence et changement (page 8)

1. La perspective théorique

2. La perspective pratique

II. La genèse du problème (page 12)

3. « plus de la même chose », ou : quand le problème c'est la solution

4. Les terribles simplifications

5. Le syndrome d'utopie

6. Paradoxe

III. La résolution des problèmes (page 17)

7. Changement 2

8. L'art de trouver un nouveau cadre

9. Pratique du changement

10. Illustrations

- Moins la même chose

- Rendre explicite l'implicite

- Grands effets et petites causes

- Le coup de bellac

- Utiliser la résistance

- Accusations inattaquables et dénégation sans preuves

- Sabotage bien veillant

- Les bienfaits de l'indifférence

- Problème d'études

- La manière d'élaborer les utopies

- Le pacte du diable

11. Vers de nouveaux horizons

Remarques :

- La structure et les titres du texte sont largement respectés, excepté le chapitre dix (Illustrations) qui est entièrement constitué d'exemples et qui a été résumé en mettant en valeur ses principales idées ;
- Les exemples sont largement utilisés à travers cet ouvrage, ils sont une composante importante et ne pouvait être négligé dans ce résumé. Nous en reproduirons quelques uns lorsque cela est nécessaire pour la compréhension des idées.

Avant propos : de Milton H. Erickson (psychiatre et un des meilleur spécialiste de l'hypnose clinique)

Les ouvrages sur le changement sont nombreux mais la spécificité de ce livre est qu'il explore sérieusement le changement (apparition spontanée et provoquée). L'auteur qui a signé l'avant propos à lui-même fait une tentative dans ce sens.

Le recours à la psychothérapie n'a pas comme but le changement du passé mais l'amélioration du présent et du futur. L'étendu du changement est difficile à déterminer mais l'ensemble des petits changements finissent par avoir des effets importants. La question de savoir si ces changements sont éphémères, permanents ou se transforment en d'autres changements est très importante.

Ce livre traite de la **nature** et des **différentes sortes de changements**, chose qui a été négligé dans les théories qui ont traité la manière de changer les gens. Les auteurs ont replacé ce phénomène dans un cadre conceptuel ce qui aide à comprendre la manière avec laquelle on traite le changement mais aussi les solutions aux impasses (en recourant à divers exemples). Cet ouvrage dépasse le cadre des individus et aide à comprendre les phénomènes de groupe.

Introduction :

Ce livre commence par deux exemples : le premiers est celui du bœuf jeté du haut du château et qui représenté un acte désespéré d'une population encerclée depuis longtemps mais cet acte a fait décourager l'armée qui faisait le siège (1334) ;

Le deuxième exemple est celui des deux doubles agents britanniques qui croyait chacun que l'autre été un agent allemand. L'agent *Biscuit* en enfermant l'agent *Snow* et en évitant le rendez-vous avec l'officier allemand, cru bien faire pour les intérêt britannique mais il fi le contraire.

Ces deux exemples illustrent le sujet de ce livre. « La question de la permanence et du changement ». Ou comment le « bon sens » et la « logique » conduisent **paradoxalement** à l'échec (cas des doubles agents) tant que le comportement « illogique » produit le changement recherché (cas du château assiégé).

Ce sujet contradictoire a fait l'objet d'une approche qui manque de logique voire archétypale et folklorique. Mais il n'a pas été traité d'une façon systématique et sérieuse. Il sera traité à travers la psychothérapie, l'angle de la permanence et du changement dans les affaires humaines et du point de vue de son rôle dans la résolution des problèmes.

Les auteurs eux-mêmes ont eu diverses expériences dans le domaine du changement. Ils se sont étonnés de l'échec des méthodes thérapeutiques de longues périodes de traitements qui donnaient des résultats infimes. En revanche les résultats des méthodes dites « préliminaires » du *Brief Theory Center*¹ se sont avérés satisfaisants. Cela allait remettre en cause toute la manière de travailler chez les auteurs.

Les auteurs ont tous eu des expériences dans la recherche sur la communication humaine et dans la psychothérapie interactionnelle (couple et famille) sous l'influence théorique du groupe de *Palo Alto* et notamment *Gregory Batson* et *Don D. Jackson*. Ils ont été formés au processus plutôt qu'aux contenus, à « ici et maintenant » plutôt qu'au passé. Et ont eu la maîtrise des techniques de l'hypnose.

En regroupant leurs connaissances, les auteurs ont pu **conceptualisé** de façon opérationnel les **phénomènes** de changement afin de mieux intervenir dans les situations problématiques. Mais il leur a fallu un effort supplémentaire pour **conceptualiser la technique** et présenter l'ensemble d'hypothèses sous-jacentes aux méthodes d'intervention.

Remarque : les auteurs procèdent à quelque mise au point pour préciser la nature de leurs pensées :

- Concernant la manipulation du patient à travers l'expérience : Ils précisent à ce sujet que le problème n'est pas d'éviter l'influence de la manipulation, mais de la comprendre et de l'utiliser dans l'intérêt du patient. C'est la leur souci tout au long du livre.
- Ce livre ne peut relever les parallélismes avec la thérapie du comportement : d'où la non utilisation des hypothèses faisons appel à des notions d'apprentissage et de désapprentissage, ni celle de conditionnement et de dé-conditionnement.

¹ Centre de thérapie de courte durée du *Mental Research Institut* de *Palo Alto*.

I. permanence et changement

1. la perspective théorique :

L'expression « **Plus ça change, plus c'est la même chose** » illustre clairement le fait que la permanence et le changement doivent être envisagés ensemble. Cette idée obéit au principe selon lequel les pensées sont relatives et opèrent par comparaison et par contraste.

Le changement ne fut un sujet de réflexion qu'après que les philosophes grecs ont établie le concept d'« invariance » ou de « permanence » (Whorf : dans un univers où tout est bleu, le concept de bleu ne peut apparaître, par manque de couleurs faisant contraste). Les théories ont traité du "changement ou de la permanence" non pas "du changement et de la permanence".

Deux théories abstraites et générales, appartenant à la logique mathématique aident à clarifier les la thèse des auteurs : la théorie des groupes et la théorie des types logiques.

a) La théorie des groupes présente les propriétés suivantes :

1^{ère} propriété :

- La constitution du groupe se base sur un dénominateur commun entre les éléments, et chaque composition de deux éléments fait elle-même partie du groupe ;
- faire des groupes obéis à notre perception du réel. Nous formant des structure importante et sans lesquelles sa sera le « chao » ;
- tout composition d'élément fait elle-même partie du groupe, elle se situe à « l'intérieur »
 - Les changements à *l'intérieur* du groupe sont possibles et multiples mais ne se déplacent pas à *l'extérieur* du système.

2^{ème} propriété :

Si l'on compose les éléments du groupe selon des séquences différentes on obtient toujours les mêmes éléments" (exemple : à partir d'un point dans un groupe, en faisant des déplacement d'une même distance, on revient au point de départ). Il y a donc variation (ou changement) du processus mais invariance du résultat.

3^{ème} propriété :

Le groupe contient un élément neutre qui maintient l'identité des autres éléments.

Exemples :

- le zéro est l'élément neutre des opérations d'addition ($5+0=5$),
- l'élément neutre du groupe de tous les changements de position est l'immobilité.
- Un élément peut agir sans affecter les autres.

4^{ème} propriété :

Pour chaque élément existe un élément **systemique** ou **inverse**, d'une manière que la composition d'un élément et de son inverse donne l'élément neutre ($5+(-5)=0$).

➤ Les changements (particuliers) n'affectent pas le groupe.

La théorie des groupes peut illustrer l'interdépendance entre la permanence et le changement, mais elle est incapable de donner un modèle de changements qui transcendent un système donné.

b) La théorie des types logiques :

- « Ce qui comprend tout les membres d'une collection ne peut être un membre de la collection » (Whitehead et Russell. *Principia Mathematica*)

Exemple : l'humanité et la classe de tout les individus mais elle n'est pas elle-même un individu.

- Toute confusion entre classe et membre donne un « non-sens » ;

- « Une hiérarchie des niveaux logiques » est nécessaire pour éviter le risque de la confusion. Cette différenciation est plus difficile dans les changements des sciences du comportement par rapport à la physique (exemple : le mouvement est un changement, l'accélération est un méta changement)

- Le changement implique toujours le niveau immédiatement supérieur. Ainsi pour passer de l'immobilité au mouvement, il faut faire un pas en dehors du cadre théorique de l'immobilité. L'étude de l'immobilité à l'intérieur de ce cadre porte à confusion.

De la même sorte baisser la vitesse d'une voiture peut se produire à travers l'accélérateur, dans un régime donné. Si cela n'est pas satisfaisant, le changement de vitesse est un changement de type logique supérieur.

Les principales idées de la théorie des types logiques se présentent comme suit :

- Les niveaux théoriques doivent être distingués pour éviter le paradoxe et la confusion.

- Le passage d'un niveau théorique à un autre (membre → classe) implique un changement qui permet de sortir du système. Cet élément est d'une importance cruciale pour la théorie du changement.

Pour récapituler cette perspective théorique (logique mathématique) on citera les points suivants :

- La théorie des groupes permet d'expliquer les changements qui se passent à l'intérieur du système et qui ne le changent pas. La théorie des types logiques, quand elle, met le doigt sur la relation entre le membre et la classe, et le passage d'un niveau logique un niveau supérieur ;

- La théorie des groupes et la théorie des types logiques sont incompatibles mais aussi complémentaires. Elles donnent également un cadre conceptuel qui sera utile pour examiner les cas pratiques de changement ;

- Cette vision permet de mettre en œuvre deux types de changements :
 - un changement qui se produit à l'intérieur du système et qui ne le modifie pas (exemple : tout les actions du rêve qui ne font pas sortir du rêve), appelé **changement 1** ;
 - une deuxième changement modifie le système lui-même (le réveille qui ne fait pas partie du rêve est le seul capable d'y faire sortir et donc de le transformer), appelé **changement 2**. Les transformations de ce changement sont illogiques et paradoxales.

2. la perspective pratique

La distinction entre changement 1 et changement 2 n'est pas aussi facile dans la théorie que dans la pratique. Des confusions peuvent intervenir et rendre en échec les solutions envisagées. Les auteurs se livrent à une transposition des considérations théoriques à des illustrations pratiques :

- la 1^{ère} propriété des groupes : (chaque composition d'éléments du groupe fait elle-même partie du groupe et maintient la structure). Les exemples suivants illustrent cette propriété :

- Dans le roman de John Fowles : *The Collector*, l'amour du kidnappeur pour sa prisonnière a installé une relation ambiguë : En exigeant l'amour de la détenue pour qu'elle soit libérée, il ne pouvait ni l'obliger à l'aimer ni la relâcher si elle avouait son amour pour lui. Le changement voulu par les deux parties (changement 1) ne faisait que bloquer la situation ;

- Exemple du film *Le Couteau dans l'eau* :

Cet exemple évoque l'histoire d'un homme qui cru à tort avoir tué un inconnu par jalousie en le jetant par-dessus bord. Les tentatives de l'épouse pour faire comprendre à son mari que le crime qu'il croit avoir commis ne s'est pas produit n'eurent aucun succès. Elle lui avoua que cette personne était non seulement vivante mais qu'elle a partagé un moment d'intimité avec lui. Le changement espéré par l'épouse ne s'est pas produit, au contraire cette action a rendu tout changement impossible.

- Autre exemple, Le changement d'une réglementation est devenu irréalisable dans un système qui donne la possibilité à des discussions sans limite. Impossibilité due au fait que l'outil même du changement (discussions illimitées) ne permet aucun le changement.

Nous sommes en face d'un système qui ne change pas de structure malgré la multitude de changements 1 et une incapacité de produire le changement 2.

- la 2^{ème} propriété des groupes : (les compositions de séquences différentes au sein du groupe donnent le même résultat ou n'affectent pas le résultat).

Cet caractéristique peut être transmise au modèle homéostatique notamment au sein des familles. Il s'applique aussi à la notion d'équilibre permanent quelque soit le changement opéré. Ce genre de situation est présent les couples où une distance émotionnelle empêchant tout rapprochement (changement).

Cette homéostasie familiale relève du changement 1 qui illustre un ensemble de solutions limitées menant aux mêmes résultats.

Les phénomènes liés à cette propriété sont généralement présentent lorsque la relation entre les éléments ne sont pas linéaires mais circulaires, avec une relation cause à effet et des interactions complexes.

- la 3^{ème} propriété des groupes : (l'élément nul).

Le 1 est plus qu'un élément qui n'opère pas de modification, il se rapporte aux deux niveaux de changement : l'élément nul composé avec un autre élément conserve l'état de ce dernier (changement 1 nul. Exemple : la tradition qui assure la continuité). Tandis que la composition d'un élément et de son opposé donne l'élément nul (changement 2 nul. Exemple : la révolution qui ne provoque aucun changement).

Le changement nul peut amené à des réactions mélancoliques, à cause de son aspect « invincible », ou à des conflits dans les relations interpersonnelles.

- la 4^{ème} propriété des groupes : (la composition d'un élément avec son inverse donne l'élément neutre).

En réalité, le monde est constitué de couples de contraires qui puisent chacun sa substance de l'autre et s'exclut mutuellement (le bien et le mal, la passé et l'avenir, ...).

Bien que les éléments soient complètement opposés, le changement de l'un à l'autre ne provoque aucun changement au niveau global (groupe). Une des erreurs face à ce changement est de croire que si un élément est mauvais son contraire est bon ou le contraire.

A la lumière des quatre propriétés des groupes, les conditions du changement 2 (changement systémique) ne peuvent être générées de l'intérieur du système. Mais ces difficultés n'éliminent pas l'apparition non programmée de ce changement. Ainsi se produit des cas de sortie du "sens commun". Cette capacité à évoluer hors du cadre de référence constitue un élément de bonne santé du système.

Le changement du cadre logique semble être le fruit du hasard, de l'imprévue (bisociation soudaine chez A. Koestler ou bien saut décisif d'une nature imprévisible chez J. Bronowski), mais en réalité, il obéi à une autre logique, celle de la résolution des

problèmes en sortant du système vers le cadre méta. Ces solutions ne peuvent exister en évoluant dans les limites du cadre.

Cela est bien illustré à travers l'exemple des neuf points sous forme de carré à relier par quatre traits continus (Figure 1). Autant il est difficile, voir impossible, de trouver une solution si on se cloisonne dans un cadre (marqué par une ligne discontinue sur le schéma), Autant la solution semble d'une simplicité étonnante si on transgresse les limites imaginaires de ce même cadre. Cette solution est possible à partir du moment où on détourne les règles que nous avons nous même mis en place.

Le passage d'un niveau logique à un niveau supérieur est conditionné par la connaissance de la différence entre les deux niveaux. La théorie des types logique a mis le point sur les risques de la confusion entre une classe et ses membres. Ce risque est d'autant plus dangereux lorsqu'il s'agit des sciences du comportement (Gregory Bateson)

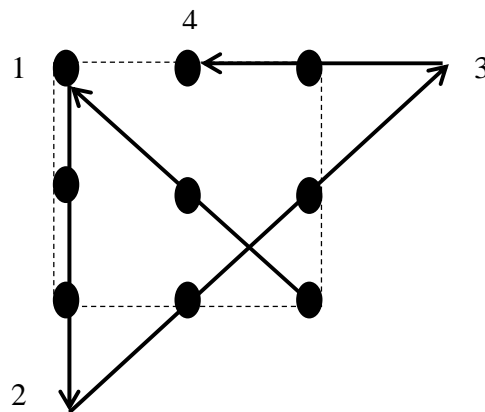


Figure 1 : solution du problème des neuf points

II. la genèse du problème

3. « plus de la même chose », ou : quand le problème c'est la solution

Un certain nombre de domaines obéissent à la règle selon laquelle en faisant plus la même chose on arrive au résultat souhaité. Cela peut être le cas dans l'exemple de l'augmentation du niveau de chaleur pour faire face au froid. Ces situations obéissent à la règle de « rétroaction négative » traduite dans la théorie des groupes par le changement 1 nul qui peut donner des résultats satisfaisants mais qui ne modifie pas la structure du système.

Par contre dans d'autres situations, non seulement le changement opéré n'aboutit pas au résultat escompté (cas de l'emploi de la prohibition pour lutter contre l'alcoolisme), mais il empire constamment la situation. Cette voie de « plus de la même chose » peut même créer un problème qui n'existe pas. Divers exemples illustrent ce phénomène où « la solution crée le problème » :

- lutte contre la pornographie pour combattre des effets qui ne sont pas prouvés ;
- l'obstination de réduire le fossé entre les générations ;
- l'action d'un entourage dans le but de remonter le morale d'une personne déprimée l'enfonce encore plus et transforme une déprime passagère en une crise profonde ;
- acharnement des parents à ce que leur fils présente une image joyeuse contribuera plus à le déstabiliser ;
- forcer le sommeil pour essayer de vaincre l'insomnie ne fera qu'aggraver ce mal ;
- la tentative d'un mari de remédier à la jalousie de sa femme en lui cachant plus de choses fera aggraver une jalousie qui n'a pas lieu d'être et qui aurait pu avoir une issue en recourant à moins de résistance l'un par rapport à l'autre et non pas le contraire. Cette solution aurait été considérée comme illogique.

Dans ces cas, le changement 1 ne peut satisfaire les résultats escomptés car ces situations exigent une modification de la structure du système dont seul le changement 2 est capable.

Remarque : l'auteur emploiera le terme « difficultés » pour illustrer les situations gênantes pouvant être surmontées par un changement 1. Et « problèmes » pour désigner les impasses, qui s'aggravent quand on veut les résoudre. Cette aggravation peut être dû :

- au fait que la solution employée n'est qu'un problème soit un problème (terrible simplification) ;
- à l'abstention de changer quelque chose qui ne peut ou ne doit pas être changé (le syndrome d'utopie) ;
- à une utilisation mal appropriée du changement adéquat par rapport au type de situation. cela s'apparente à une confusion entre le changement 1 et 2 (Paradoxe).

4. Les terribles simplifications

Nier le problème est une voie fortement répandue : Les problèmes ne sont que des difficultés à surmonter. Ceux qui soutiennent cette idée considèrent tout avis contraire comme insensé et relevant de la folie. Les « terribles simplifications » vont à l'encontre de la complexité et du dynamisme des phénomènes.

Il ne s'agit pas d'une nouvelle formulation qui vient bouleverser d'ancienne méthode complexe, mais c'est un déni intentionnel conçu comme une échappatoire, reniant l'existence même du problème.

Le déni peut être un mécanisme de défense. Il peut prendre des proportions importantes allant du refus de l'existence des problèmes au refus de reconnaître l'existence même du déni. Dans leurs amplification, les simplifications ne peuvent pas aller au delà de la distorsion du réel (limites infranchissables).

En ignorant les problèmes ils sont compliqués d'avantage. En voici quelque exemples :

- la négligence des jeunes concernant la sécurité du transport aéroportuaire ;
- L'obstination de l'université à ne pas changer son système par argument qu'il a été performant dans le passé ;
- sous-estimation des facteurs émotionnels dans le domaine médicale;
-

La troisième propriété des groupes traduit cette simplification par l'élément neutre qui ne modifie pas la structure du problème qu'elle traite. Cette règle est amplifiée dans les interactions humaines, où la simplification ne provoque pas la constance mais l'aggravation.

5. Le syndrome d'utopie

L'utopie se place à l'opposé de la terrible simplification et se fixe comme objectif de trouver des solutions qui n'existent pas. Les exemples d'utopie ne manquent pas de par le monde, allant de la formation qui redonnera goût à la vie à la thérapie qui aidera à retrouver le chemin du bonheur conjugale parfait. Les conséquences des ces projets non pas été trop discutés et il s'avère qu'ils n'améliorent en rien les situations, ils les empirent.

Le « syndrome d'utopie » vient généralement de la croyance d'avoir ou de pouvoir trouver la solution définitive. Il prend l'une des formes suivantes :

- Première forme « l'introjection » :

De source psychiatrique, cette forme d'utopie fait peser le poids de l'échec de projets irréalisables sur l'individu. C'est lui le coupable non pas la disproportion des ses buts. Une telle utopie engendre des troubles lourds et dramatiques (alcoolisme, toxicomanie...).

- Deuxième forme :

Dans ce cas, l'utopie ne s'attarde pas sur l'échec de réalisation d'un objectif mais croit qu'il est serte réalisable mais le chemin pour y accéder est très long. Le parcours (voyage) qui mène vers la solution est plus important que l'atteinte de l'objectif (plaisir d'avancer vers la solution).

Cette vision pose le problème d'une déconnection totale avec les difficultés réelles. Elles ne sont qu'une succession de bonheur qui mènera à un but d'enchantement, un fleuve tranquille.

- Troisième forme :

Cette forme d'utopie est caractérisée par une conviction d'avoir trouvé la vérité et que tous ceux qui s'y opposent seront traités de mauvaise foi. Cette vision s'appuie aussi sur l'affectation systématique de tout échec sur les autres. Enfin la prise en compte de l'histoire est rejetée, car la faiblesse de pareilles idées utopiques peut avoir été démontré dans le passé.

Dans toutes ces formes les « difficultés » sont transformées en « problèmes », qu'en est il du processus qui abouti à la construction de faux problèmes. Le « puritanisme » incarne cette vision par l'idée suivante : le parcours qui mène à la solution est rude, et demande d'énormes sacrifices qui ne laissent aucune place au relâchement tant que le résultat n'est pas atteint. La solution est poussée à l'infinie, elle n'existe plus.

Exemple : Ceux qui se préparent, sans répit, au jour 'J' qui ne se produira probablement jamais.

Les utopistes sont soit « positives » avec une idée d'un monde sans problèmes (les trois formes citées plus haut) ou bien « négatives » : un monde est la solution (création de faux problème).

La solution peut elle-même être le problème. Cette idée trouve une concrétisation dans tous les domaines concernés par le changement notamment la psychothérapie mais aussi dans les changements sociaux, économiques et politiques :

- Utopisme et psychothérapie :

Une grande partie des thérapies prennent souvent des formes utopiques. Mettant en avant le long chemin de la guérison ou la profondeur des problèmes émotionnels. Elles s'engagent dans des théories sans fin. Cette voie a des conséquences néfastes car en cherchant avec ardeur ce qui n'existe pas elles passent à côté de ce qui existe.

Ainsi, en agissant avec « plus de la même chose » la situation est aggravée. Une illustration de ce point est le couple qui s'efforce de chercher l'utopie du bonheur conjugal, mais, forcé de constater le contraire, fini par remettre en cause leurs relations par un raisonnement du genre : puisqu'on ne trouve pas ce bonheur alors notre couple est mal construit. La solution est le problème. La thérapie, contrairement à son but, ne guérit plus elle aggrave les situations.

- Utopisme et sciences socio-économiques :

En économie les conséquences de l'utopisme sont plus graves. Ainsi, les politiques d'aide sociale contribuent plus à enfoncer l'économie d'un pays par un processus qui augmente sans cesse les aides au lieu de les maîtriser.

Idem pour les politiques qui veulent créer « un paradis » à travers des objectifs enthousiasment. Les vrais problèmes seront délaissés et la situation ne peut qu'empirer.

Même si les objectifs utopistes arrivent à se réaliser (se qui relève de l'imaginaire), cela amènera à une situation de stagnation et de chaos total. Car on n'aura plus besoin d'aucun autre changement puisqu'on aura atteint la perfection, et toute tentative de changer les choses les fera revenir à leurs situations initiales. L'utopisme est donc un changement irréalisable pour atteindre un but insensé.

L'utopie, par obstination, n'abandonne jamais ses prémisses. Elles sont la réalité et les échecs qu'elles peuvent rencontrer ne les remettront pas en cause. Ainsi, la ténacité de croire en l'existence d'un sens à la vie, pousse les personnes qui n'en trouvent pas au suicide.

Il existe un écart entre la réalité et les prémisses utopiques. Entre ce qui "est" et ce qu'on "veut". Certes dans plusieurs cas, il est possible d'aligner la réalité aux prémisses. Mais les problèmes surgissent quand naît une obstination à ne pas toucher à la prémisses face à une réalité inchangeable. On effectue ainsi un changement qui ne devrait pas avoir lieu, une détermination à un changement 1 alors que c'est le changement 2 qui s'impose.

6. Paradoxe

Plusieurs études ont été érigées dans le thème des paradoxes notamment celles de Wittgenstein qui fut le premier à s'être intéressé aux implications des pratiques comportementales du paradoxe notamment celles qui concernent le langage. Gregory Bateson quant à lui a dirigé la première étude sur le comportement paradoxal dans la communication humaine (schizophrénie).

L'intervention du paradoxe dans le langage humain conduit à des blocages. « Soyer spontané » illustre cette impasse. Cette demande tente d'imposer un ordre à un acte volontaire et spontané.

Exemple : une mère demande à son fils d'étudier mais aussi d'avoir envie d'étudier.

De tels paradoxes peuvent résulter de la réflexibilité de la déclaration (comme lorsque Epiménide, qui est lui-même Crétois, déclare que tous les crétois sont des menteurs). Ici, une confusion entre la classe et ses membres (transgression de la théorie des groupes) aboutit au paradoxe.

Provoquer le sommeil, l'acte sexuel, la démocratie dans une dictature, le changement de personnalité des prisonniers par l'incarcération ou du patient par la psychiatrie, l'enthousiasme des élèves pour leurs études. Tous ces exemples sont caractérisés par un paradoxe provoqué par la contrainte de spontanéité.

La solution ne peut émerger de l'intérieur mais au delà des limites du cadre, encore faut il le pouvoir en sortir.

III. La résolution des problèmes

7. Changement 2

Après diverses consultations, les auteurs se sont rendus compte que le changement 2 été accompagné d'une incapacité à décrire et à expliquer la manière avec laquelle il se produit. Ainsi les bases théoriques qui leurs ont permis de mettre en place des stratégies thérapeutiques n'ont pu être énoncer. Cela est dû au fait que la description du changement obéi elle aussi à une règle de passage à un niveau logique supérieur (métalangue). Ce qui n'est pas toujours évident.

« Effectuer un changement est une chose, communiquer à propos de ce changement en est une autre ».

Le changement 2 possède les caractéristiques suivantes :

- il modifie ce qui semble être « la solution » pour le changement 1, et qui s'avère n'être qu'une aggravation de la situation ;
- contrairement du changement 1, le changement 2 est inattendu, bizarre (dépourvu de sens) ;
- la solution déplace la situation dans un autre cadre et surpasse ainsi les paradoxes de réflexibilité du changement 1 ;
- il s'attaque au problème ici et maintenant et non pas s'intéresser au passé des chose. « Quoi ? » est la question du changement 2 non pas « pourquoi ? ».

L'importance du passé pour comprendre les situation est encre dans la pensé et la science. Les auteurs quant à eux s'y opposent et se basent sur l'état actuel des choses (Avis partagé par d'autres auteurs notamment Wittgenstein et Ashby).

Des exemples viennent renforcer cette position : En mathématique la compréhension des origines n'est pas utilisée pour la résolution des problèmes, elle peut même les rendre plus difficiles. Idem pour l'électronique notamment pour les « boites noires » pris à l'ennemi allemand durant la guerre et qui n'étaient pas explorées pour voir leurs fonctionnement interne (pourquoi ?) mais juste observées par rapport à leur output (quoi ?).

Mais c'est dans les comportements humains que les auteurs défendent plus ardemment leur opinion. Non seulement la connaissance du passé n'est pas indispensable mais elle est source d'aggravation. Cette vision s'oppose aux pratiques psychothérapeutiques qui se basent essentiellement sur le « pourquoi? ».

Le changement 2 se conçoit non pas en administrant une contre action (quatrième propriété des groupes) comme c'est le cas dans le changement 1. Mais il dépasse le cadre affirmation - négation en passant au niveau logique supérieur (l'état *satori* dans la médiation zen). C'est la l'essence de cette approche qui produit les résultats souhaités même quant les faits restent inchangés.

Exemple : guérir l'insomnie en essayant de rester éveillé le plus longtemps possible, baisser la consommation d'une drogue en la légalisant ou tout simplement ne plus faire un choix qui semblait être inévitable dans le cadre du changement 1.

8. L'art de trouver un nouveau cadre

Le re-cadrage :

Exemple 1 : Tom Sawyer s'est retrouvé dans une position peut confortable. Étant obligé de blanchir à la chaux une immense clôture un samedi où tous les autres enfants n'avaient rien à faire. Par une re-cadrage subtil il a transformé sa punition en une activité lucrative et convoité par ses amis.

Exemple 2 : dans le film *la Kermesse héroïque*, l'armée espagnole avançait vers un village flamand. Le sort des villageois était destiné à une catastrophe certaine avant que les femmes du village trouvent une idée insensée qui a fait déplacer la situation dans un cadre nouveau. L'idée était que les hommes ne s'opposent nullement à l'invasion mais quittent le village. Ainsi les envahisseurs se sont transformés en vaillants protecteurs.

Exemple 3 : l'homme souffrant de bégaiement et voulant travailler dans le domaine commercial a transformé son handicap en avantage en re-cadrant sa difficulté. Le bégaiement est devenu un atout en l'opposant à la parole offensive qui caractérise le langage commercial.

Le recadrage est la technique du changement 2. Re-cadrer se n'est pas changer les faits mais le sens qu'on leur donne. Appliqué au comportement humain, ce concept présente des particularités très divergentes car il est lié à la « réalité ».

La réalité n'est pas celle des choses mais celle que nous donnons aux choses (opinion). Cette vision s'oppose à tout sens ou réalité objectif (extérieur). Le réel n'existe que dans un consensus, et souvent cette vision est négligée et les gens oublient que ce n'est

qu'une perception commune (intérieur) et non pas un réel objectif : « Nous créons un réel et oublions ensuite que c'est notre création »

L'opinion est en position méta par rapport à l'objet et toute opération de re-cadrage se déroule au niveau de la méta-réalité.

La théorie des types logique fournit des éclaircissements supplémentaires sur ce point ; un élément n'appartient pas à une seule classe car ces dernières sont elle-même des constructions de l'esprit (subjective). Et à partir du moment où nous avons placé un élément dans une classe il est difficile de le concevoir ailleurs d'où la difficulté du recadrage et du changement 2.

« Recadrer signifie faire porter l'attention sur une autre appartenance de classe, tout aussi pertinente, d'un même objet »

Les caractéristiques du re-cadrage sont les suivantes :

- les classes sont formées à partir d'une représentation personnelle de leur valeur. Déplacer un élément d'une classe à une autre relève de l'insensé, de la folie voire du manque d'honnêteté;
- Une fois la possibilité de concevoir d'autres classes est acceptée, revenir au cloisonnement de la classe initiale devient impossible.

Au niveau théorique, cette vision du recadrage est partagée par plusieurs auteurs notamment : Wittgenstein (fondement mathématique), Howard (axiome essentialiste : à partir du moment où on a connaissance de la règle on ne peut plus la respecter), Ashby (comment trouver sa propre voie).

Quant aux exemples pratiques :

- Milton Erickson a utilisé le re-cadrage à travers la « technique de confusion » ;
- les bienfaits du re-cadrage sur le travail d'hypnose ;
- retrouver l'équilibre au sein d'un couple où chaque partie tire de son côté et ne cède rien à l'autre. Le recadrage les replacent dans une position où ils font le contraire, c'est-à-dire où chacun fait plus de concession à l'autre ;

Le recadrage exige du thérapeute d'apprendre le langage de son patient et non pas le contraire, contrairement à ce qui est répandu dans les écoles psychothérapeutiques. Idem pour le judo qui utilise la force de l'attaque pour contre-attaquer.

Exemple : le pessimiste qui essaie de rendre ceux qui sont autour de lui aussi pessimiste que lui, se trouve surpris face à une réaction plus pessimiste que la sienne et finit par revoir son état initial.

Cet exemple s'oppose à la quatrième propriété des groupes qui compose l'élément avec son inverse pour n'arriver à la fin qu'à un changement nul. L'opposition est remplacée par une composition qui va dans le même sens que l'action.

9. Pratique du changement

A travers ce chapitre, les auteurs présentent l'aspect pratique du changement qui est fortement influencé par la psychothérapie (Brief Therapy Center). Mais ils n'excluent pas pour autant la possibilité d'appliquer ce changement à la résolution de problèmes dans d'autres domaines.

La démarche employer pour solutionner les problèmes comporte quatre phases :

- a. définir clairement le problème en termes concrets : Cette étape sert à distinguer les « problèmes » des « pseudo-problèmes ». Pour ces derniers, la solution c'est qu'il n'y a pas de solution et il faut les abandonner. Quant aux vrais problèmes, il s'agit de les éclaircir pour mieux les traiter ultérieurement ;
- b. examiner les solutions déjà essayées : l'examen des solutions précédentes qui ont perdurer le problème ou l'ont aggravé, permettra une meilleur approche pour apporter le changement souhaité ;
- c. définir clairement le changement auquel on veut aboutir : le but étant d'éviter d'aboutir à un objectif utopique qui constituera lui-même le nouveau problème. Ainsi seront abandonnées les solutions qui conçoivent le problème comme la partie encre de l'iceberg et qui emploient des méthodes lourdes, longues et risquées. Les solutions retenues sont clairement définissables et concrètement réalisables, dans un espace temps limité.
Encor faut-il que les patients soient capables de cerner leurs propres attentes. Wittgenstein : « une réponse qui ne peut être exprimé suppose une question qui elle, non plus, ne peut être exprimée » ;
- d. formuler et mettre en œuvre un projet pour effectuer ce changement : cette phase constitue le coeur même du processus. Aux principes généraux du changement viennent s'ajouter quelques stratégies (chapitre 10).
Parmi ces principe généraux : la mise en place de la solution dans le langage du patient et la prise en compte des paradoxe ; élément important de la création des problèmes et de leurs résolution.

Les exemples traités ne visent pas à être dénués d'échecs thérapeutiques. En effet, l'une des causes de cette échec est l'incapacité à motiver le patient – en employant sont propre langage – pour qu'il se soumette entièrement au traitement.

10. Illustrations

Ce chapitre constitue une application de la théorie du changement tel qu'elle a été présentée dans cet ouvrage. L'inspiration thérapeutique est certes dominante mais les auteurs ne veulent pas limiter la portée de leur démarche aux seuls comportements humains car le changement est beaucoup plus vaste pour être cloisonné dans les simples relations homme à homme.

Par un recensement non exhaustif, les auteurs nous présentent leurs expériences sous forme de thèmes dont voici quelques idées importantes :

- l'utilisation du langage du patient est un élément déterminant de la réussite de l'intervention. Cette condition exige une grande souplesse dans les propos du thérapeute, qui doit chercher la meilleure voie pour faire impliquer le patient dans la résolution du problème ;
- les solutions proposées sont généralement surprenantes voir dérangeantes pour le patient car elles n'obéissent pas au "bon sens" et à la logique, ce qui est la cause même des résultats insatisfaisants du changement 1. Il arrive que le simple fait de connaître ces solutions, provoque le changement voulu avant même qu'il soit appliqué ;
- une des clés de réussite des thérapies est de ne pas « jouer le jeu » du patient mais de l'exploiter en le redirigeant ;
- le fait de rendre explicite ce qui était implicite (dans le sens de matérialisation des conflits latents) fait basculer le patient dans un autre « jeu » (re-cadrage). Ainsi, il ne pourra plus revenir au cadre initial qui ne lui n'offrait aucune solution ;
- lorsque le patient vit dans la peur constante de faire une faute grave, l'acte de commettre délibérément une petite erreur, lui fait prendre conscience de l'absurdité de son angoisse. Ainsi des actes mineurs aboutissent à la prise de conscience de la disproportion du comportement initial du patient ;
- une autre manière de traiter le changement est le fait de ne pas agir sur les situations mais sur la perception humaine des choses. Le travail thérapeutique consiste à changer la façon de voir la réalité. Car le « réel est ce que nous en sommes venus à appeler réel » ;
- le changement peut utiliser la résistance comme un atout. Ainsi le re-cadrage de la résistance sert à la maîtriser. Une résistance négative d'un patient ne peut que s'amplifier si le thérapeute « rentre dans le jeu » par une action opposée à effet nul. Par contre s'il va dans le sens de cette opposition et l'amplifie au lieu de s'y opposer, le patient aura une opposition positive pour essayer de contredire avec

autant d'ardeur sa position initiale. La résistance est toujours présente mais elle change de cadre, elle est redirigée dans le sens que veut le thérapeute ;

- les utopies sont abordées non pas en montrant que les buts fixés sont irréalisables mais en amplifiant d'avantage l'utopie pour montrer au patient la disproportion de ses objectifs. Plus le niveau des utopies est rehaussé moins les objectifs de patient seront utopique.
- d'autres techniques sont utilisées pour atteindre le but escompté et d'attirer l'intérêt du patient : sabotage bien veillant et l'indifférence délibérée;

11. Vers de nouveaux horizons

Les idées abordées dans ce livre sont simples et générales et dépassent le champ psychothérapeutique pour s'étendre à d'autres domaines de l'interaction humaine. Les systèmes sociaux complexes ont vu défilé multiple solutions infructueuses (Changement 1) ce qui justifie d'avantage l'utilisation de la théorie du changement pour sortir des impasses sociales.

Les systèmes sociaux présentent des similitudes avec les relations humaines à travers les points suivants :

- ces systèmes sont souvent caractérisés par un dysfonctionnement au niveau de la coopération qui produit un blocage permanent ;
- lorsque les parties concernées se considèrent comme entités distinctes, il en résulte une cascade de conflits ;
- Dans les projets utopiques, les solutions mises en place pour débloquer les situations peuvent les empirer. Au niveau social, ce genre d'aggravation peut avoir des conséquences désastreuses. Tant que la solution peut être - comme présenté dans ce livre - de revoir l'ampleur des projets pour qu'ils soient maîtrisables et réalisables.

Bien que les principes concernant la genèse et la résolution des problèmes trouvent une large application dans de multiples problèmes humains de différentes tailles, elles ne s'appliquent pas aux processus physiques et chimiques de la nature qui doivent être acceptés comme des données. Le champ d'application de ces principes reste la manière avec laquelle les gens conçoivent les circonstances sociales données.

Ce livre remet en cause certaines idées enracinées. Selon les auteurs, leur approche aura pu être abordée selon une démarche historique au lieu d'une démarche clinique, en prenant en compte les relations internationales plutôt que personnelles. Enfin, la réalité pouvant être « autre », ce livre aurait pu sortir du cadre pour arriver à « une nouvelle perception de la réalité ».

6. Commentaire

Cet ouvrage pose une vue intéressante sur les problèmes des interactions humaines. Celles-ci ne sont plus prisonnières de visions figées car la théorie du changement, telle que présentée par les auteurs, offre la possibilité de se déplacer d'un cadre à un autre pour voir le problème autrement et avoir une habileté d'interventions plus efficaces.

Livre simple, passionnant dont la lecture est rendue aisée par la multitude d'exemples pratiques qu'il englobe. Aussi, il dépasse le strict cadre thérapeutique. La transposition de méthode de réalisation du changement aux domaines sociaux, économiques, politiques et autres, nous permet de les voir autrement. Ainsi on ne pourra plus regarder les choses de la vie de la même manière qu'avant. Quand on sort du cadre on ne peut plus y revenir.

Pour les auteurs et plus précisément Watzlawick, la connaissance humaine est dominée par le fait que nos perceptions et nos idées reflètent la réalité, ce qui implique l'existence d'une réalité comme hypothèse de base. Cette vision trouve une opposition par rapport à la fois à l'accès à une réalité et l'existence d'un réel brut, exempt de transformation. Selon cette vision le constructivisme de Watzlawick conçoit l'esprit comme un miroir et elle refuse de voir la vérité comme une simple connexion entre nos idées et les choses.

La conception de la réalité que défend Watzlawick n'a pas évolué dans son fondement. Mais - après l'apparition de ce livre - il a fait une distinction entre une **réalité de premier ordre** et **réalité de second ordre**. La réalité de premier ordre est celle qu'on appréhende grâce aux organes sensoriels, celle de second ordre s'intéresse au sens et aux valeurs que nous attribuons à nos perceptions sensorielles.