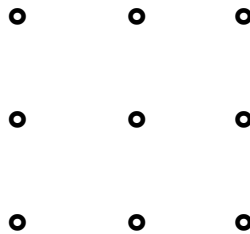


Notes de « **Changements, paradoxes et psychothérapie** » de  
 P. Watzlawick, J. Weakland et R. Fisch. Ed. du Seuil 1975  
 Par J.S. le 28 janvier 2010

Exercice qui met en lumière que : le fait de **sortir du cadre** restreint de la situation peut susciter un changement réel du problème :

Relier les 9 points de la figure par 4 lignes droites en gardant le stylo sur le papier.



Presque tous ceux et celles qui rencontrent cet exercice pour la 1<sup>ère</sup> fois introduisent une hypothèse qui rend la solution impossible (type solution 1, en restant dans le cadre étroit du problème – JS). Ils pensent que les points forment 1 carré et que la solution **doit** (interprétation due aux conditionnements installés dans le mental – JS) s'inscrire dans ce carré, s'imposant ainsi une condition que l'énoncé ne comporte pas !! (d'où le degré d'enfermement du mental – pensées restrictives - JS).(43)

### **Sur les terribles simplifications :**

La complexité d'un champ pathologique comme le cancer est telle que même un expert chevronné ne peut embrasser le champ tout entier.(65)

### **Sur la genèse des problèmes :**

Il est capital de bien marquer cette distinction entre d'une part les faits et d'autre part les prémisses concernant les faits, pour comprendre les vicissitudes du changement (voir avec l'exercice des 9 neuf points). (cela peut se résumer par le fait qu'il est nécessaire d'aller à la recherche d'un élément extérieur au contexte du problème pour évoluer vers une solution efficace, c-à-d, sortir du cadre de ses pensées mentales engendrant l'angoisse, la peur, le stress...- JS).

Dans cet exercice des 9 points, la solution dépendait d'une fausse supposition concernant l'énoncé et non pas de la manière dont on reliait les 9 points dans le cadre de cette fausse prémisse (de cette fausse base – JS).

Dans le cas d'un désespoir existentiel, on verra que cette erreur est loin d'être insignifiante.

De nombreuses personnes arrivent à penser sérieusement au suicide, ou même à passer à l'acte, parce que, comme Hemingway, elles ne sont pas capables de répondre à quelques-unes de leurs propres exigences. C'est pourquoi il leur arrive de ressentir que leur vie est absurde, et les écrivains existentialistes, de Kierkegaard et Dostoïevski jusqu'à Camus, se sont penchés sur les conséquences fatidiques que peut présenter une telle absence de sens.

Dans cette forme de désespoir existentiel, la recherche d'un sens se place au cœur de la vie et envahit tout, à tel point que celui qui poursuit ainsi un sens remet en question tout dans l'univers, **sauf** sa quête elle-même, c-à-d, sauf, la supposition incontestée qu'un tel sens **existe**, et que seul sa découverte lui permettra de survivre. (voir aussi Laing : « l'illusion et la désillusion peuvent toutes deux reposer sur le même fantasme.

Il y a qlq part une réponse ; ou il n'y a aucune réponse nulle part. Même résultat dans les deux cas).

Aussi irrévérencieux que cela puisse paraître, on voit ici combien cette situation tragique diffère de l'attitude du roi dans **Alice au pays des merveilles**, qui après avoir lu le problème absurde du Lapin blanc, conclut gaiement : « Si ça n'a pas de sens, ça nous évite toutes sortes d'ennuis, voyez-vous, puisque nous ne sommes plus obligés d'en trouver un ! »(c'est peut être aussi le cas dans la double contrainte, ça s'annule en analysant l'absurdité de la situation. Cela coule de source et stoppe le conflit – JS).(75)

### **Syndrome d'utopie :**

« C'est la solution recherchée qui est le problème ».

Si elle ne veut pas être la cause du mal qu'elle soigne, la thérapie doit se limiter à soulager la souffrance ; elle ne peut prendre pour objet la quête du bonheur. Lorsqu'un élève zélé, cherchant avec ferveur le *satori* demanda à son maître Zen ce que signifiait être éclairé, ce dernier répondit : « Rentrer chez soi et se reposer confortablement. »

(c-à-d, se poser, respirer en soi et être tout simplement, sans plus de problèmes sans plus de questions – JS).(77)

En somme, ce n'est pas la manière dont les choses **sont** réellement qui constitue le problème et qui doit être changée, mais la prémisse selon laquelle les choses *devraient* être d'une certaine façon. Sans la prémisse utopique(installée dans l'histoire et le mental de la personne – JS), la réalité de la situation pourrait être tout à fait supportable. Nous retrouvons ici une erreur concernant le changement : on veut effectuer un changement 1, alors que seul un changement 2 peut apporter une solution.(80)

### **Sur le paradoxe :**

Il est caractéristique de l'insomniaque de se mettre dans un paradoxe du type : « soyez spontané » ; il s'efforce de provoquer un phénomène naturel et spontané par un acte de volonté, et s'empresse de rester éveillé. De même celui qui se sent déprimé essaie de changer d'humeur en concentrant son attention sur les sentiments qu'il devrait éprouver « pour sortir de la dépression ». le verbe « devrait », bien sûr, indique qu'on peut, d'une façon ou d'une autre, programmer les sentiments pour qu'ils naissent spontanément, pourvu qu'on s'y force réellement.

Une érection ou un orgasme sont des phénomènes spontanés ; plus on les attend, plus on les désire, plus on les recherche, moins ils ont de chances de se réaliser. En fait, un bon moyen de faire échouer une rencontre sexuelle consiste à en projeter et à en programmer tous les détails.(c'est, il me semble, contraire au fait de construire des projets quels qu'ils soient – JS).(88)

p.91 : Sur le paradoxe qu'il existe dans une relation entre un candidat en formation de thérapeute et son analyste didactique(JS).

Ce passage de l' « intérieur »(cadre, contexte de la situation, carré des neuf points - JS) à l'extérieur(hors de ce cadre de référence, de ces prémisses, de cette base de départ – JS) est très difficile.(voir les techniques utilisables au chapitre 3 pour provoquer un changement du type 2).(94)

## Sur le changement 2 :

Si quelqu'un s'est penché sur la source la plus immédiate pour comprendre le changement, il ne nous a pas laissé de documents écrits.

Cette source n'est rien d'autre que le changement spontané(exercée par la Présence, la manifestation de la Totalité, de la Vie, de Ce qui est – JS), c-à-d, le genre de résolution de problèmes qui a lieu dans le cours ordinaire de la vie, sans l'aide d'experts, de théories complexes ou d'efforts particuliers.

Nous avons alors découvert qlq chose qui, rétrospectivement, paraît assez évident, à savoir que le don de résoudre des problèmes d'une façon inhabituelle va souvent de pair avec l'incapacité de clarifier, pour soi et à plus forte raison pour les autres, le genre de pensée et d'action à l'œuvre dans ces interventions réussies.(98)(il serait semble t-il question d'une intervention venant de la Présence, de la Conscience impersonnelle et spontanée. JS)

Ne nous embrouillons pas à chercher *pourquoi* ce changement, mais , pour que notre exemple reste clair, contentons-nous de nous rendre compte que le changement a pris place à la suite d'un événement tout à fait fortuit et apparemment sans importance, en tout cas un événement qui n'aurait guère eu de place dans la tactique mise en jeu par un expert pour résoudre leur problème(voir le cas p.100).(je parlerais là de synchronicités arrangeantes. JS)

La question plus importante serait celle du ***QUOI***, c-à-d, :

**Qu'est ce qui, dans ce qui se passe actuellement, fait persister le problème ?**

(ou, si je rejoins la Pleine conscience : Qui rencontre un problème ? JS)

et : **Que peut-on faire, ici- maintenant pour provoquer un changement ?**

Dans cette perspective, la distinction la plus significative entre le bon fonctionnement et la dysfonction est marquée par la limite au-delà de laquelle un système(individu ou famille ou société...) n'est plus capable de provoquer un changement par lui-même, mais se trouve pris dans un jeu sans fin. Dans une telle situation, la tentative de solution constitue le problème(comme par ex., la recherche de causes dans le passé serait une de ces solutions vouées à l'échec).

En psychothérapie, ce qui se voue soi-même à l'échec, c'est *le mythe selon lequel on ne peut changer une solution que si l'on connaît son **pourquoi*** !(107)

La **confiance**(il est évident que la confiance est un acte spontané et ne peut s'acquérir ou se créer à volonté.)(Donc, la demande : « vous devez me faire confiance », est un pur paradoxe. JS), phénomène interpersonnel difficile à cerner, fournit une autre illustration de la technique permettant d'apporter un changement 2.(voir ex. p.109).

(Dans le cas du changement 1, il reviendrait à dire que les acteurs en jeu dans le problème ne voient **uniquement** que deux solutions possibles : (a)soit ils évitent une situation fâcheuse, conflictuelle, douloureuse, soit(non-a), ils vont l'empêcher en allant vers une situation opposée voire inverse au problème rencontré. JS) Tant qu'on recherche la solution à l'intérieur de la dichotomie *a* et *non-a*, on est pris dans une *illusion du choix possible*(voir p.99), et on y reste pris aussi bien en choisissant l'une que l'autre des deux issues possibles.

C'est justement en acceptant sans question l'illusion qu'on *doit* faire un choix et qu'il n'y a pas d'autre moyen de sortir du dilemme, qu'on maintient le dilemme et qu'on ne peut voir la solution qui, bien que potentiellement disponible, contredit le bon sens.

Au contraire, la formule du changement 2 serait :

« **non-a, mais aussi pas non-a** ». C'est un principe séculaire qui fut démontré, entre autre, par le maître Zen, Tai-hui, quand il montra un bâton à ses moines et leur déclara : « Si vous dites : c'est un bâton, vous affirmez ; si vous dites : ce n'est pas un bâton, vous niez . Au-delà de l'affirmation et de la négation, qu'en diriez-vous ? » Il s'agit là d'un *koan* Zen caractéristique, structuré de telle sorte qu'il oblige l'esprit à sortir de la trappe constituée par l'affirmation/négation, et à faire un saut quantique jusqu'au niveau immédiatement supérieur appelé *satori*.(111&112)

### **L'art de trouver un nouveau cadre :**

Ce qui rend le recadrage aussi efficace comme outil de changement, c'est que, à partir du moment où nous percevons l'autre appartenance de classe(d'état – JS) possible, nous ne pouvons pas facilement revenir au piège et à l'angoisse de notre ancienne vision de la « réalité ». (une fois la solution du problème des 9 points expliquée, il est presque impossible de revenir à notre impuissance antérieure qui nous faisait douter d'une possible solution).(120)

Nous sommes déjà familier avec deux des principes généraux en jeu : la cible du changement n'est autre que la tentative de solution et : la tactique arrêtée doit être traduite dans le « langage » propre du sujet, c-à-d, doit lui être présenté d'une manière qui utilise sa propre façon de concevoir le « réel ».(135.136)

Le recadrage peut utiliser(dans les cas de comportement d'évitement, de douleurs psychiques, de compulsions, de tics, d'énurésie, ou d'autres affections impossibles à maîtriser), le désir(bien compréhensible) du patient de maîtriser son symptôme.

Dans le cas de la secrétaire dentaire qui avait une peur chronique de commettre des erreurs(p.150), il lui fut expliqué que le fait de se forcer volontairement à ne pas faire la moindre erreur, elle n'aurait jamais assez d'emprise sur elle-même pour se sentir en sécurité, et que la lutte serait perpétuelle. Il lui a donc été dit que lorsque le sujet tente d'éviter de rencontrer un problème, il peut aussi les provoquer *à volonté* !(151)

De là, découla la nécessité de suivre la prescription de commettre délibérément des fautes pour apprendre ainsi à les maîtriser complètement.(ce recadrage paradoxal poussa la patiente à perdre son obsession d'avoir peur de faire des fautes en pensant à en faire... en fait, c'est une manière de « noyer le poisson », la source du mal, c'est le type même du changement 2 – JS)

**La certitude de pouvoir affronter différemment une situation jugée menaçante donne son efficacité à ce type de résolution de problème.**(155)

L'indifférence délibérée, dans le but de susciter l'intérêt, constitue l'élément central d'une possibilité de résolution de problème(JS).